

Band III. April 1905. Heft 16.

Sei wahr gegen dich selbst!

Von William Walker Atkinson.

Fürchte dich nicht! Lasse dich nicht entmutigen durch die kleinlichen Anmaßungen andrer Menschen! Was dich selbst anbetrifft, so achte stets darauf, daß du wahr bist", sagt Edward Carpenter. „Lasse die Leute sagen, was sie wollen", rät uns ein andrer Philosoph. Und in der Tat, was kümmert uns das Spotten und Lachen erwachsener Kinder des Lebens. Warum auf ihre Verhöhnungen, Verunglimpfungen und ihr albernes Gefasel überhaupt achten? Kinder und Narren können uns nicht beleidigen. Und diese Spottvögel sind nichts anderes als törichte, unverständige Kinder, deren Geplapper kein Wert beizumessen ist. Dem geistig Wissenden gegenüber steht der Unwissende, Unaufgeklärte im selben Verhältnis wie der Säugling zum Erwachsenen. Vielleicht werden viele dieser Kinder demnächst das mit Überzeugung bestätigen, was sie heute verspotten. Dann werden sie behaupten, sie hätten „immer so gedacht". Bei der Mehrzahl bedarf es nur eines gebieterischen Beispiels und sie folgt wie eine Herde Schafe dem alten Leithammel. Wie schade, daß nicht jedes einzelne dieser Kinder von selbst zum Denken erwacht!

Gehe deinen eignen Weg und gräme dich nicht, wenn man dir vorläufig noch wenig Verständnis entgegenbringt. Sorge dich nicht, wenn es dir nicht gelingen will, für deine Überzeugungen und Anschauungen andere zu gewinnen. Die Leute, bei denen du keinen Erfolg hast, sind eben noch nicht reif für die Erkenntnis der Wahrheit. Du kannst doch unmöglich erwarten, daß eine Gallone voll Wahrheit in ihrem auf das kleinste Maß beschränkten Geist Platz findet. Sei wahr und aufrichtig gegen dich selbst und sei stets bereit, einem Bruder oder einer Schwester Beistand zu leisten, wenn du erkennst, daß sie diesen Beistand gern annehmen würden, um zur Wahrheit durchzudringen; doch zwinge deine geistigen Schätze nicht Leuten auf, die sie nicht begehren und vorläufig keinen Gebrauch von ihnen zu machen wissen. Sie brächten ihnen auch nicht den geringsten Nutzen, solange sie kein Verständnis für deren hohen Wert haben. Gehe unbeirrt deinen Weg und richte dein Leben ganz nach der schönen Wahrheit ein, die du dir zu eigen gemacht hast. Dann werden von selbst einzelne kommen, die der von deinem Wesen ausstrahlende Glanz anzieht, und werden wissen wollen, worin die Ursache zu der mit dir vorgegangenen Veränderung zu suchen ist. Kläre die auf, die dich um Aufklärung angehen, aber mache keinen Versuch, Unwilligen deine Ansichten und Erfahrungen aufzudrängen. Wer zur Erkenntnis reif ist, wird nach ihr suchen, bewußt oder unbewußt. Der Orientale sagt: „Sobald der Schüler bereit ist, erscheint der Lehrer."

Mache dir keinen Kummer deswegen, wenn andere das nicht zu sehen vermögen, was du siehst. Es gab ja auch eine Zeit, da du ebenfalls nicht sehen konntest und blind im Dunkel umhertapptest. Und so wird für jene, die heute noch blind sind, der Zeitpunkt kommen, da sie so klar sehen wie du, wenn nicht klarer. Habe Geduld. Du kannst einem Kinde oder Idioten keine tiefsinnigen Weisheiten verständlich machen. Warte ruhig ab, bis das Kind herangewachsen ist. Der arme Idiot ist allerdings hoffnungslos seinem Dunkel überlassen.

Überhaste nichts. Säe den Samen guter Worte und rechter Handlungen, während du auf deinem Lebenspfad fortschreitest. Lange nachher, viel-

leicht, wenn du bereits in einer andern Phase bewußter Existenz angelangt bist, wird sich um den Samen fruchtbarer Boden bilden, er sprießt auf, wächst und gedeiht, und die Pflanze blüht und trägt Früchte. Ich weiß, es ist schwer, sich zurückzuhalten, andre zu überzeugen, wenn man selber so tief von der göttlichen Wahrheit durchdrungen ist. Man hat das Gefühl, als müßte man es laut hinausrufen in alle Welt, daß man unendlicher Freude, seligen Frieden schon hier auf Erden teilhaftig geworden ist. Tue es nicht! Deine Rufe werden von jenen, die nicht verstehen wollen, und nicht verstehen können, nur mit Hohn und Spott beantwortet werden. Alle, die bereit sind, das zu hören, was du zu sagen hast, wird eine geheimnisvolle Macht zu dir hinziehen; verlasse dich darauf. Ein ermutigendes Wort hier — ein gütiges Wort dort — wird seiner Zeit schon Wurzel schlagen. Rede dir nicht ein, daß du untätig bist, wenn es dir nicht glücken will, zahlreiche Anhänger für die „Neuen Gedanken" zu werben. Manche Äußerung von dir im Interesse unsrer Arbeit wird auf guten Boden fallen und wird dir eine goldene Ernte eintragen. Beachte die Insolenzen der unwissenden Menge gar nicht, sondern fahre fort, wahr gegen dich selbst zu sein und die Wahrheit in dir zu hegen wie den kostbarsten Schatz. Indessen lasse die Kinder sich mit ihrem wertlosen Spielzeug vergnügen, wie es eben ihre Art ist.

Wifst ihr es, worüber wir am herzlichsten lachen? Über die der echten Naivität und der ungeheuchelten Natürlichkeit eines Menschen entspringenden Äufserungen. Ebenso ist es Natürlichkeit, die uns die aufrichtigsten Tränen entlockt. Wir pflegen schon immer vorher zu wissen, was ein von Durchschnittskultur beleckter Mensch sagen will, noch ehe er seinen Mund öffnet. Der oder die wahre Naive aber überrascht uns beständig. Nicht etwa ist das, was er oder sie sagt, seltsam, sondern die Seltsamkeit liegt darin, dafs das Gesagte so originell, so ursprünglich ist. *Wilmans.*

Jeder Verlust, jeder Schmerz ist etwas Besonderes, Einzelnes. Das Gesamte, das Universelle bleibt dem Herzen unverletzlich, unverlierbar. *Emerson.*

Das intellektuelle Leben kann rein und gesund erhalten werden, wenn der Mensch so leben würde, wie es ihm die Natur vorschreibt. Doch er ist beständig bemüht, seinem Geist Schwierigkeiten aufzureden, die in Wahrheit gar nicht existieren. *Emerson.*



Mein Traumland.

Von Ella Wheeler Wilcox.

Im Traum wünscht ich mir Flügel!
O Land, so wonniglich;
Durch Blüten, Tal und Hügel
Sucht' ich vergebens dich.

Durch tiefsten Kummers Leiden,
Verschmachtend fast nach dir,
Mufst deine Sonn' ich meiden,
Du Land der Hoffnung mir!

Die Wolken sollten werden
Wegweiser zu dir hin,
Weil nirgends sonst auf Erden
Ich schmerzlos glücklich bin.

Und doch konnt' ich nicht finden
Das langersehnte Land;
Fern mufste ja entschwinden,
Was längst mir nahe stand.



I.

O Liebe, ew'ge Quelle,
Dich zwingt kein Menschengeist;
Nichts macht dich wieder schnelle,
Wenn deine Kraft vereist.

II.

Mag man auch kühn oft hemmen
Und lösen deinen Lauf,
Nichts wird dich ewig dämmen,
Kein Schmähwort hält dich auf.

III.

Auch deine Macht erhöhen
Kann wohl kein Menschenkind;
Dein Walten bleibt bestehen,
Ob treulos Menschen sind.

IV.

Wo du im Herzen wohnest,
Da bleibst du ewiglich;
Wo du als Herrscher thronest,
Zwingt keiner — keiner dich!

Von Browning, nachgedichtet von R. Rüstau.



Mittel zur Bekämpfung der Furcht.

Von Elizabeth Towne.

Es gibt nichts im Leben, wovor du dich zu fürchten und zu ängstigen brauchst.

Halte dich an deine Ideale und Wünsche und erinnere dich stets des unerschöpflichen Vorrats an Willenskraft in dir. Schwelge in diesem Vorrat, benutze ihn ausgiebig beim Erstreben deiner Ideale. Denke an den Born in dir, der mit dem unversiegbaren Quell der Unendlichkeit in Verbindung steht. Die Furcht wird dann von dir weichen und Macht, Weisheit, Liebe — mit einem Wort: Gott wird in dich hineinströmen und dich ganz durchfluten.

Gib niemals einem Furchtgefühl nach! Gebiete ihm, dich zu verlassen. Gestatte nie, einem „Ich kann nicht!" über deine Lippen zu kommen. Nimm dich zusammen und erkläre: „Ich kann — ich will!"

Furcht verursacht in dir eine Art Lähmung. Befreie dich von ihr. Raffe dich auf und handle! Dann wirst du erkennen, wie geringe Macht die Furcht im Grunde genommen besaß. Die Furcht ist nur ein unbeholfener Schein, ein Hyptnotiseur, dessen Produktionen eben nur Bühnentricks sind. Furcht kann dich unmöglich überwältigen, wenn du dich weigerst, sie zu beachten. Handle! Furcht flüchtet dann in den bodenlosen Abgrund zurück, aus dem sie kam — in das Nichts.

Versuche es, so zu handeln, als ob du keine Furcht empfändest. Ignorierst du sie beharrlich, so muß und wird sie dich verlassen. Du wirst bald wieder ohne Zwang lächeln können und dein Sonnenzentrum, dein „Solar-Plexus", wird sich wohlig ausdehnen. Mehr Kraft und Mut wird dir zuteil werden, als du je vorher besessen.

Es mag nun vorkommen, daß die Furcht dich derart lähmt, daß du außerstande bist, so zu handeln, als ob du keine fühltest. Wenn das der Fall ist, dann nimm zu Atmungsübungen deine Zuflucht. Richtiges Atmen wird die Furcht zerstreuen. Indem du die Brust- und Leibmuskeln tüchtig anstrengst, kannst du die quälendsten Angstgefühle von dir abschütteln und Kraft in dich aufnehmen. Ein Wachsen deiner Kraft aber wird dich befähigen, der Furcht zu gebieten und das auszuführen, woran sie dich zu hindern suchte.

Solange du dich ängstigst, atmest du unwillkürlich in kurzen, hastigen Stößen. Du fühlst förmlich, wie ein unheimliches Etwas mit harten Krallen buchstäblich dein Herz zusammenpreßt. In Wahrheit ist es nicht das Herz, sondern dein „Solar-Plexus", das sich zusammenkrampft.

Tritt ins Freie oder stelle dich an ein offenes Fenster und hole langsam und tief Atem. Fülle die Lungen bis zur äußersten Ausdehnung mit frischer Luft; halte den Atem möglichst lange an und bemühe dich, ihn ganz allmählich wieder entweichen zu lassen. Atme nur durch die Nase aus und ein, halte die Lippen fest geschlossen, doch gib acht, die Zähne nicht zusammenzubeißen. Stehe recht gerade, mit vorgestreckter Brust und erhobenem Kopf. Schon nach dem ersten Atemzug solcher Art wirst du eine Erleichterung verspüren. Dein „Solar-Plexus" wird sich nicht mehr so beklommen fühlen, und aus deinem Gesicht wird die ängstliche Spannung weichen. Das ist ein guter Anfang. Nun wiederhole diese Atmungsübung wenigstens 10—12 mal. Du wirst dann bereits so handeln können, als hättest du keine Furcht. Deine Zähne werden zwar noch ein wenig zum „Klappern" neigen, und deine Knie zum Schlottern, doch ist der hypnotische Bann gebrochen und das Gefühl der Schwäche wird auch bald überwunden sein. Macht und Kraft strömen in dich hinein, und du fühlst dich mit jeder Minute stärker werden. Während du fortfährst, tief und langsam zu atmen, sage dir unablässig, daß du willst und kannst.

Der Erfolg wird nicht ausbleiben, und das nächste Mal dürfte die Furcht keine große Macht mehr über dich ausüben.

Es gibt auch noch andre Mittel, die Furcht von sich abzuschütteln. Jede Art physischen Rüttelns und energische Bewegungen der Glieder in Verbindung mit resoluten „Ich kann"- und „Ich will"-Äußerungen, besonders wenn sie rhythmisch erfolgen, werden oft den gewünschten Erfolg haben.

Hole tief und kräftig Atem, stampfe mit dem Fuß auf und sage laut: „Ich

will!" „Ich kann!" Wiederhole das mehrere Male und du wirst über die Wirkung staunen.

Manch liebes Mal, wenn ich selber mich tief niedergeschlagen fühlte, wenn dumpfe Angst mich bedrückte, und ich mutlos bis zur Verzweiflung war, flüchtete ich auf den großen Boden unsres Hauses, wo ich mich ungestört und unbelauscht wußte. Dort rannte ich einige Male auf und nieder, stampfte mit den Füßen auf und erklärte laut: „Ich bin nicht unglücklich, ich bin glücklich! Ich kenne keine Furcht, ich bin froh und mutig! Ich kann alles, weil ich es will! Ich bin glücklich, ja, ich bin es!"

Sobald ich mich auf diese Weise ausgetobt hatte und ruhiger geworden war, fühlte ich mich von der entsetzlichen Angst, die mich gepeinigt hatte, befreit. Von meinem „Herzen" — dem „Solar-Plexus" — lösten sich die Krallen, und ich empfand es, wie neuer Mut, neue Kraft mein Sein erfüllten. Jedesmal, wenn ich einen bösen Furchtanfall in der eben geschilderten drastischen Art bekämpft hatte, nachdem ich stundenlang vergeblich in konzentriertem Bejahen und Bestätigen meiner Willenskraft Erleichterung gesucht, war es mir, als sei ich von einem drückenden Alp befreit worden. Die Sonne schien mir wieder, und ich konnte froh meinen Beschäftigungen nachgehen.

Von Dr. Paul Edwards ist mir noch eine andere Methode, die Furcht zu bezwingen, empfohlen. Auch erweist sich das nachstehend angegebene Verfahren bei erschlafften Nerven und ermüdetem Hirn nach anhaltender geistiger Arbeit als vorzügliches Auffrischungsmittel. Man stellt sich aufrecht hin und läßt die Arme lose herniederhängen. Überhaupt muß der ganze Körper so schlaff und schlotterig wie möglich gehalten sein. Nun schüttelt man sich ganz und gar, ähnlich wie ein Hund, wenn er aus dem Wasser kommt. Diese Leibesübung bei völlig schlaff gelassenen Muskeln wirkt außerordentlich stärkend auf das Nervensystem.

Anstrengende Geistesarbeit verbraucht mehr Nervenkraft, als das „Solar-Plexus" unter gewöhnlichen Umständen wieder schnell ersetzen kann. Alle Nervenstränge, und mit ihnen Muskeln und Sehnen geraten demzufolge in einen Zustand gänzlicher Erschöpfung. Die Kraft ist aus ihnen herausgesogen, und in dieser Schlaffheit verknoten und verschlingen sie sich gewissermaßen. Neue Macht kann sie daher nicht eher durchströmen, bis die Schleifen und Knoten gelöst sind. Das geschieht nun durch das von Dr. Edwards angewandte Verfahren.

Die meisten Gefühle tiefer Depression rühren von solch erschöpftem und verworrenem Zustand der Nerven und Muskeln her. Alles, was imstande ist, die Verknotungen zu lösen und sozusagen herauszuschütteln, darf als Hilfsmittel bei niedergedrückter Gemütsverfassung in Anwendung kommen. Manchmal ist ein einziger positiver Gedanke imstande, das zuwege zu bringen. Oft aber ist zu diesem Zwecke eine halbe Stunde richtigen Denkens nötig. Wenn man es versteht, Körper und Geist für die Dauer von vielleicht fünf Minuten vollkommen still und regungslos verharren zu lassen, dann wird man das gewünschte Resultat auch erzielen. Aber man muß ein Adept in der keineswegs leichten Kunst sein, sich absoluter geistiger und physischer Ruhe zu überlassen, um in wenigen Minuten die erschöpften Kräfte zu erneuern und Depression zu vertreiben. Es muß ein erprobter Meister sein, der sich selbst derart Frieden zu predigen vermag, daß er sofort unbedingten Gehorsam findet.

Jeder von uns kann solche Meisterschaft erlangen, wenn er sich mit Hilfe kleiner Übungen, wie vorhin angegeben, trainiert. Solche physischen „Drills" gewöhnen den Körper daran, die Befehle und Wünsche des Geistes zu beachten. Nach einiger Zeit wird der physische Organismus so geschult sein, daß er die Anordnungen des höheren Selbst unverzüglich befolgt.

„Ich kann!" und „Ich will!" sind Worte der Macht. Sprich sie leise vor dich hin und achte darauf, wie leicht und frei sie dir von den Lippen kommen, die sich dabei nicht schließen. Ihr Klang setzt alles Geistige in dir in angenehme Schwingungen. Beachte dagegen die Wirkung der Worte „Ich kann nicht" — „Ich will nicht". Der letzte Konsonant kann nur mit Nachdruck geäußert werden, indem man das Weitertönen des Vokallautes verhindert, ihn kurzweg abbricht und die Lippen zusammenpreßt. Der Gebrauch dieser verneinenden Worte übt auch dieselbe hindernde, abbrechende, verschließende Wirkung auf das Hauptnervengeflecht aus. Während die bejahenden Worte Seelenmacht frei ein- und ausströmen lassen, schließen die

negativen Äußerungen diese wunderbare Macht ab. Worte des Willens öffnen das „Solar-Plexus", und seine Strahlen durchdringen dein ganzes Sein. Bei dem „nicht" aber krampft sich das Sonnenzentrum zusammen, und alles in dir wird dunkel und kalt.

Sprich das „Ich will!" jedoch nicht mit zusammengebissenen Zähnen im Trotz und Ingrimm aus; denn es hätte dann eine ähnliche Wirkung wie das „Ich will nicht". Frei und freudig muß es aus dir heraustönen, und Macht, Kraft, Helligkeit und Freude werden dich mit goldigem, wärmendem Glanz durchfluten.

Gebrauche die positiven Äußerungen in Verbindung mit den verschiedensten Atmungs- und Leibesübungen, die dazu dienen, Muskelverschlingungen zu lösen, zu denen geistige Überanstrengung und Gefühle der Furcht Veranlassung gaben. Auf diese Weise sicherst du dir Gesundheit, Lebensfreude, Glück und Erfolg.

Alle erstrebenswerten Dinge auf Erden kannst du dir zu eigen machen, wenn du es verstehen lernst, die beständig nach Betätigung drängende psychische Kraft in dir richtig anzuwenden.

Gedankensplitter.

Von William Walker Atkinson.

Hast du jemals über die Macht des Gedankens nachgedacht?

*

„Gedanken sind Dinge."

*

Gedankenmacht ist eine der mächtigsten Formen der Willenskraft.

*

Du schickst deine Gedanken in die Welt hinaus, sie beeinflussen andere und, wenn sie zum Ausgangspunkt zurückkehren, bringen sie alles mit, was sie an sich gezogen haben.

*

Gedanken kommen wie die Hühner zum Ruhen nach Hause und bringen ihre Brut mit sich.

*

Deine Gedanken ziehen gleich Magneten stets etwas an dich heran. Sei daher vorsichtig und sende nur die rechte Art aus.

*

Gedanken gestalten sich zu Handlungen. „Wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er."

*

Du bestimmst die Gröſse deines Erfolges durch die Art der Gedanken, die du aussendest.

*

Gedanken sind die Samenkörner, aus denen Handlungen entsprieſsen. Du säest heute den Gedankensamen und morgen wachsen die Handlungen daraus hervor.

*

Versäume es ja nicht, die rechte Art Samen zu gebrauchen. Die „Ich kann"- und „Ich will"-Marke ist eine der besten. Sie wird im Hauptspeicher aufbewahrt und jedes Paket trägt den echten Garantiestempel. Säe diese Sorte freigebig in das Feld deines Geistes und du wirst an der Ernte deine aufrichtige Freude haben.

*

Höre auf mit dem Ausstreuen der „Ich kann nicht"- und „Ich fürchte mich"-Sorte. Aus ihr wächst nichts empor, als schädliches Unkraut.

*

Was ihr säet, werdet ihr ernten. So könnt ihr also auf keinen Fall erwarten, daſs euch eine Aussaat negativer Gedanken eine reiche Ernte des Erfolges eintragen wird.

*

Die Sorte Samen, die ich euch empfohlen habe, wird euch eine üppige Ernte an Mut, Macht, Erfolg und Kraft sichern. Versucht es mit ihr und ihr werdet keine andere mehr benutzen wollen.



Stehe fest!

Von William Walker Atkinson.

Wir leben gegenwärtig auf der Erde und diese ist jetzt und vielleicht noch für längere Zeit unsre Heimstätte. Es ist sehr gut und richtig, an zukünftige Stadien der Existenz und an das Fortbestehen der Seele in andern Sphären zu denken, man vergesse aber nicht, daß unsre Füße vorläufig noch auf irdischem Grund und Boden sich befinden, und daß unser Körper und mit ihm unser psychisches Sein noch fest mit diesen Füßen zusammenhängt. Du bist zu einem ganz bestimmten Zweck auf Erden, und der muß erst erfüllt sein, ehe du abberufen werden kannst. Hinter allem Irdischen steht die unendliche Macht, die Allmacht, die keines Irrtums fähig ist. Wenn irgend ein andrer Aufenthaltsort für dich geeigneter wäre, würdest du eben dort sein und nicht hier. Wie willst du

dich nun also verhalten, solange du hier weilst?

Willst du dir das Jetzt verderben, indem du die alte Mutter Erde mißachtest und auf alles, was sie hervorbringt, verächtlich herabschaust? Oder bist du willens, dich recht behaglich niederzulassen und allen Dingen die beste Seite abzugewinnen? Du hast die Wahl. Doch ich bin sicher, daß du, magst du es nun so oder so anfangen, in diesem Grade der Existenz festgehalten werden wirst, bis du deine Lektion gut begriffen hast. Warum also nicht um dich schauen mit dem festen Entschluß, das Leben hienieden so angenehm wie möglich zu gestalten?! Schultern zurück, Brust heraus, Kopf hoch, und lang und tief Atem geholt! Die Luft auf unserm Planeten ist keineswegs schlecht. Lache herzlich und oft, es ist das Gesündeste, was du tun kannst. Jedes Atom deines Körpers muß in Schwingungen geraten. Erfreue dich an allem Schönen, was dich umgibt. Es sind wohl auch viele häßliche Dinge da, doch die Art deiner geistigen Haltung entscheidet, ob für dich mehr das Schöne oder das Häßliche in den Vordergrund tritt. Wenn du den Tag mit dem ernstlichen Vorhaben beginnst, nur das Gute, das Schöne und Angenehme zu suchen, so wirst du es finden, ganz gleich, wie trübe sich auch anfangs alles zeigen mag. Umgibst du dich mit den schönsten Dingen, bist aber selber beständig in schlechter Laune, die dich geneigt macht, alles durch eine schwärzlichgraue Brille anzusehen, so wirst du nur Unangenehmes und Widerwärtiges vorfinden. Alles hängt davon ab, wie du dich geistig verhältst; das Naturgesetz von der Anziehungskraft bewahrheitet sich stets.

Sei immer dessen eingedenk, daß du mit beiden Füßen auf dem festen Boden der Erde bleiben mußt und sollst. Schwinge dich nie so hoch zu den Wolken auf, daß du eine heftige Erschütterung erleidest, sobald du zur Erde zurückkehrst. Tauche nie so tief in die Abgründe metaphysischer Grübeleien hinab, daß es dir schwer oder gar unmöglich wird, zur Oberfläche der Alltäglichkeit zurückzufinden. Halte die Dinge um dich her nicht für deiner Beachtung unwürdig. Du kannst am gewöhnlichsten Gegenstand ungeahnte Schönheiten entdecken und an der einfachsten Sache Freude erleben. Glück und Genuß kommen uns nicht von außen her, sondern wir müssen die Fähigkeit zum Glücklichsein und Genießen in uns haben. Breite um dich her die herrlichsten Schätze aus; ziehe die liebenswürdigsten und geistvollsten Menschen an dich heran, — du wirst doch in hohem Grade elend sein, wenn du selber nicht wahre Herzensfröhlichkeit besitzest.

Behalte deine Füße auf solidem Boden und stehe fest. Deine Flügel sind noch nicht zum Gebrauch geeignet. Du würdest dich nur lächerlich machen, wolltest du in deinem jetzigen Stadium der Existenz schon den Versuch wagen, sie zu benutzen. Verachte die unbedeutenden Dinge auf Erden nicht. Emerson sagt: „Für den erhabenen Geist, der alle Dinge auf der Erde geschaffen hat, gibt es nichts Großes und nichts Geringes". Diese kleinen Dinge gingen aus derselben Hand hervor, die alles im Universum schuf. Sie alle sind gut und nützlich, und erst, wenn du das — also deine Lebenslektion — vollkommen begriffen und erlernt hast, bist du für eine höhere Klasse reif.



Konzentration.

Von Uriel Buchanan*)

(Fortsetzung.)

Unter Konzentration versteht man die Macht oder die Befähigung, seine Gedanken jederzeit auf einen einzigen Gegenstand richten zu können und sie derart in der Gewalt zu haben, daß sie ohne den Willen des Denkenden auch nicht für einen Moment zu etwas anderm abschweifen. Man sollte die Tore jenes wundersamen Gedankenreiches, von dem die Kraft und Leben spendenden Ströme der Energie ausgehen, sehr sorgsam bewachen. Anstatt es zuzulassen, daß eine Unmenge verschiedenartigster, unstäter Gedanken unsern Geist in größte Verwirrung setzt, sollten wir imstande sein, nur solchen Gedanken Raum zu geben, die uns erwünscht sind, und alle unwillkommenen und nutzlosen uns fern zu halten. Du mußt es lernen, den unzähligen von außen her auf dich eindringenden Gedanken den Einlaß zu verwehren; jedenfalls aber nur die zu beachten und näher heranzuziehen, die dir in irgend einer Weise nützlich sein können. Über alle diese Gedanken sollst du

---

*) Siehe Seite 337 u. 338.

jedoch vollständig Herr sein, nicht etwa dich von ihnen beherrschen lassen. Nur als unbeschränkter Gebieter über das Heer der Gedanken kannst du Nutzen von ihnen haben; kannst du Hindernisse, die sich dir auf deinem Lebenspfade entgegenstellen, überwinden und große Siege erringen. Persönliche Macht, persönlichen Einfluß erlangt man nur durch vollkommene Konzentration.

Man kann es mit Hilfe von Willenskraft sehr wohl erlernen, seinen Geist zu jedem Augenblick mit einem bestimmten Sujet so ausschließlich zu beschäftigen, daß er nichts anderes um sich her wahrnimmt, und nichts in der Umgebung beachtet. Die Grundlage allen Trainierens zur Konzentration bildet schärfste Aufmerksamkeit und häufige Wiederholung. Es gibt zwei Arten von Aufmerksamkeit: passive und aktive. Selbstverständlich ist die aktive Aufmerksamkeit zur Konzentration unbedingt erforderlich.

Auf physischem Gebiet erzeugt Konzentration logisch aufeinander folgende Gedanken, neue Gemütsbewegungen und praktische Ideenresultate, auf die du nicht rechnen dürftest, solange dein Denkvermögen ungeschult ist.

Wer sich zur Konzentration erziehen will, beobachte gewissenhaft folgende drei Regeln: Erstens muß jeder Gedanke durch den Willen festgehalten werden. Zweitens soll man sich die größte Mühe geben, daß einem nie ein unbedachtes Wort entschlüpft; jedes Wort muß einem vernünftigen, unter der Kontrolle des Willens stehenden Gedanken entspringen. Drittens muß jede Tat vom Mittelpunkt des höheren Selbst ausgehen. Bei allem Wichtigen, was du unternimmst, mußt du sozusagen deine ganze Lebensenergie einsetzen. Und alles, was du tust, auch das geringste, mußt du von den zur Sache gehörigen Gedanken begleiten. Es hat keinen Zweck, dein Denkvermögen zu trainieren, wenn du nicht jede kleinste Gelegenheit, es zur Konzentration anzuhalten, ausnutzen willst. Wenn du mit jemandem sprichst, sollst du dich bemühen, mit allen deinen Gedanken bei dem zu sein, was du sagst oder was du von dem andern anhörst. Aber nicht allein mit den Gedanken sollst du ganz bei der Sache sein, auch dein Blick darf sich nicht auf etwas anderes heften, solange du die Unterhaltung führst, als auf die Person, oder vielmehr auf die Lippen und Augen des Betreffenden, mit dem du sprichst. Die Konzentration des Blickes spielt dabei eine bedeutende Rolle, und ein geschulter, beherrschter Wille kommt einem sehr zu statten. Sobald Gedanken und Blicke vollständig unter Kontrolle des von unserm bessern Ich regierten Willens stehen, wird unser Geist eine geradezu magnetische Kraft entfalten, die erobern und siegen muß.

Es gibt mancherlei Hilfsmittel, die beim Trainieren der Denkfähigkeit mit Erfolg anzuwenden sind. Ein ebenso einfaches wie wirksames Mittel besteht in einer mit weißem Papier beklebten Papptafel von zwei Fuß im Quadrat, auf die man eine geometrische Figur ähnlich den beim Schießen verwendeten Scheiben zeichnet. Um den schwarzen Mittelpunkt von einem Zoll Durchmesser gruppieren sich in zuerst ganz engen, allmählich weiter werdenden Zwischenräumen konzentrische Kreise, deren Stärke und schwarze Färbung nach dem äußeren Rande zu immer mehr abnimmt resp. in ein blasses Grau übergeht. Dicht um den äußersten Kreis schneidet man das überstehende Papier fort, so daß das ganze eine runde Fläche bildet, die man nun an der Wand so aufhängt, daß der Mittelpunkt sich in gleicher Höhe mit den Augen des in einer Entfernung von einem Meter davor sitzenden Übenden befindet. Helles Licht muß entweder von oben oder von der linken Seite auf die Scheibe fallen. Nimm nun mehrere Male am Tage vor dieser geometrischen Figur Platz und richte deinen Blick eine Minute lang fest auf den schwarzen Mittelpunkt, ohne die Pupillen auch nur für eine Sekunde wandern zu lassen oder die Augen zu schließen. Entsende von deinem Hirn einen starken, ununterbrochenen Strom von Energie, der gewissermaßen in das Scheibenzentrum hineinflutet. Gestalte die Konzentration dadurch noch intensiver, daß du dir vorstellst, der Strom verkörpere sich in einem feinen goldenen Draht, der das Hirn widerstandslos mit dem schwarzen Punkt auf dem Karton verbindet. Nach den ersten 7—8 Tagen vergrößere die Entfernung zwischen dir und der Konzentrationsscheibe allmählich, ungefähr um einen Fuß wöchentlich, bis du schließlich einen Raum von $2^1/_2$ m zwischen dich und die Wand gelegt hast. Die Dauer des unverwandten Hinstarrens auf das Zentrum muß von einer Minute auf drei erhöht werden.

Wenn du deinen Geist, deine Denkfähigkeit genügend geübt hast, um mühelos imstande zu sein, deine Gedanken und Blicke fest auf dem schwarzen Punkt der Scheibe haften zu lassen, und zwar minutenlang, ohne im geringsten ein Abschweifen befürchten zu müssen, dann versuche es, dir selbst einen Beweis von deiner machtvollen, magnetischen Anziehungskraft zu liefern. Bilde dir ein, die Länge des in deiner Vorstellung existierenden goldenen Drahts verringere sich allmählich und das Scheibenzentrum mit den es umgebenden Kreisen löse sich von dem Papier an der Wand und verwandle sich in ein deutlich in der Luft sichtbar werdendes Kraftzentrum, um das sich feurige Kraftkreise ziehen. Wenn du dieses Bild klar vor dir siehst, ziehe es mit Hilfe deiner intensiven Einbildungskraft näher und näher an dich heran, bis du es unmittelbar vor dir hast. Nun schließe die Lider und vergegenwärtige dir, daß der sozusagen in deinem Hirn aufgerollte goldene Verbindungsdraht zu einer glühenden Kugel wird, in der sich höchste Energie konzentriert und von der leuchtende Strahlen ausgehen, die einen weiten Raum um dich her mit blendender Helligkeit erfüllen.

Begreift man die Bedeutsamkeit solcher Konzentrationsübung und bleibt man ernsthaft bestrebt, sich ihr zu unterziehen, so ist man auf dem besten Wege, sich mächtige Konzentrationsfähigkeit anzueignen. Der erste Teil der Übung wird in hohem Maße den Willen und die Macht verleihen, aus sich herauszugehen und auf andere starken Einfluß auszuüben. Dagegen ist der letztere Teil mehr geeignet, deine Kräfte in dir selbst gewissermaßen um einen Brennpunkt zu vereinigen und dich gesammelt, tatkräftig und geistig stark anziehend zu machen.

Vedanta Yoga.

Von einem westländischen Okkultisten.

(Fortsetzung.)*)

Die Yogi lehren, daß die Wirbelsäule zwei Nervenkraftströme durchziehen, die sie „Pingala" und „Ida" nennen, und daß sich im Rückenmark ein hohler Kanal, „Susumna" genannt, befindet. Am unteren Ende dieses Rückenmark-Kanals liegt im dreieckig geformten Abschluß der Wirbelsäule eine Kraft aufgespeichert, die der Yogi mit „Kundalini" bezeichnet. Seinen Anschauungen gemäß ist dieses Kundalini in der Lage, ähnlich dem Quecksilber im Thermometer, langsam den Rückenmark-Kanal hinaufzusteigen, wodurch in dem betreffenden Menschen die verschiedenen Stadien psychischer Entwicklung hervorgerufen werden. Wenn diese wundersame Kraft das Hirn erreicht hat, ist die Seele des Yogi befreit.

Die Stelle, an der das Rückenmark in die Basis des Hirns übergeht, heißt in der Bezeichnung der Yogi das verlängerte Rückenmark. Von der das Rückgrat füllenden grauweißen Nervengewebe-Masse gehen am unteren Ende besonders zahlreiche Ausläufer aus, die „Cauda equina" genannt werden. Auch der Yogi lehrt, daß sich im Körper verschiedene Nervenzentren oder Strahlengeflechte befinden, von denen jedes seine speziellen Funktionen zu verrichten hat und seine eigne kleine Kraftbatterie besitzt. Überhaupt wird man finden, daß die Theorien der orientalischen Physiologie auffallend mit denen der abendländischen übereinstimmen. Der scheinbare Unterschied besteht eigentlich nur in der Verschiedenheit der Bezeichnungen.

Nach der morgenländischen Lehre hat das die Atmung regulierende Nervenzentrum zwischen den Schulterblättern in der Wirbelsäule gleichzeitig einen beherrschenden Einfluß auf das System der Nervenkraftströme. Auch heißt es, daß rhythmisches Atmen die Körper-Moleküle veranlaßt, sich ebenfalls rhythmisch zu bewegen. Die Macht des Willens setzt eine der Elektrizität zu vergleichende Kraft in Aktion, weil die Nerven durch den elementaren Willen befähigt werden, solchen Kraftstrom zu dirigieren. Wenn also das Atmen nach der Yogi-Methode die

*) Siehe Seite 296—298, 331 u. 332, sowie 345 u. 346.

Moleküle in rhythmische Schwingungen versetzt hat, wird der gesamte Körper zu einer mächtigen Willenskraft-Batterie. Solche fast unbegrenzte Willenskraft sucht der Yogi mit Hilfe seines Atmungs-Systems zu erringen, und das ist der Grund, weshalb er diesem eine so außerodentliche Wichtigkeit beimißt. Zugleich mit dieser machtvollen Kraft erweckt er das schlummernde „Kundalini". Und das eine große Ziel seines Lebens besteht ja darin, jene geheimnisvolle Macht zu veranlassen, im Rückenmark-Kanal emporzusteigen; mit andern Worten, psychische Kräfte in ihm baldmöglichst zur vollkommensten Entfaltung gelangen zu lassen.

Die erste der Übungen, die von den Yogi-Lehrern empfohlen werden, beschrieben wir bereits in der vorigen Lektion. Wir betonten, daß die gerade Haltung des Oberkörpers dabei ein Haupterfordernis ist. Die nächste Übung weicht von der ersten nur insofern ab, als zwischen dem Ein- und Ausatmen eine Pause gemacht wird. Und zwar atmet man durch das linke Nasenloch, das ebenso wie der links das Rückgrat durchziehende Nervenkraftstrom „Ida" heißt, ein, indem man das rechte Nasenloch, „Pingala", zuhält und in Gedanken langsam bis vier zählt. Zur gleichen Zeit muß man sich bemühen, sein Denken auf den linksseitigen Nervenstrom zu konzentrieren und ihn gewissermaßen mit aller Kraft zum Sitz des „Kundalini" hinabzusenden. Dann halte man sechzehn Sekunden hindurch den Atem an und lasse, während man langsam bis acht zählt, ihn durch das rechte Nasenloch entweichen. Diese ganze Übung nennt der Hindu ein „Pranayama". Bei der gleich darauf folgenden Wiederholung atmet man durch „Pingala" ein und durch „Ida" aus und so abwechselnd weiter. Erregte Nerven werden in hohem Maße durch solche Übungen beruhigt; Schlaflosigkeit wird durch sie geheilt und das Altern lange hinausgeschoben. Die Gesichtszüge nehmen eine Ruhe an, die der Bildung von Runzeln nicht förderlich ist und vorhandene Fältchen verschwinden läßt.



Ein neues Ziel.

Fortan", sagt Victor Hugo, „werden keine Wolken und Nebelschleier mehr zwischen der Wahrheit und dem Menschenhirn eine Scheidewand bilden. Nichts wird das Emporsteigen des Guten, des Rechten und Schönen zum Gipfel der Bildung ferner aufhalten. Wenn auch nichts ewig dauert, so doch der Menschengeist. Er durchdringt alles und erzwingt sich überall Anerkennung und Gehorsam."

Und weiter heißt es:

„Ein neues Licht ist im Aufgehen begriffen. Unter den Augen der Nachwelt, beim Schein der Morgenröte des kommenden Jahrhunderts wird eine Umwälzung der Weltordnung sich vollziehen, eine Vereinfachung aller Lebensverhältnisse eintreten. Ein neuer Typ von Helden, von hervorragenden Geistern wird erstehen!

Es steht jetzt fest, daß das, was bisher dem Menschengeschlecht als strahlender Stern voranleuchtete, im Erblassen begriffen ist. Die Signalfeuer der Alten sind am Erlöschen.

Seit dem Bestehen menschlicher Traditionen galt allein die brutale Kraft als bewunderungs- und verehrungswürdig. Unter den Namen der Könige und Kaiser nennt uns die Geschichte als Heroen immer nur die, deren physische Macht sich in einer oft schreckenerregenden Weise betätigte. Kehrten sie, noch triefend vom Blute ihrer Opfer, als Sieger heim, dann jubelte man ihnen entgegen und vergötterte sie. Verheerende Flammen loderten um sie her zu ihrer Belustigung; ihre Gesichtszüge erinnerten an das Antlitz Kains. Sie haßten sich glühend untereinander. Zuzeiten kollidierten solche Sterne unter furchtbarem Getöse und umzüngelt von feurigen Blitzen.

Solcher Art war der tragische Glanz, der die Vergangenheit erfüllte. Heute ist dieser blutige Schimmer fast verblaßt.

Der Krieg ist im Niedergang begriffen, desgleichen Despotismus, Theokratie, Sklaverei und Schafott.

Die Schwertklinge hat nicht mehr die alte Macht; Krone und Tiara haben an Ansehen verloren; die wallende Ritterfeder ist entschwunden; Gewalt- und Schreckensherrschaft ein überwundener Standpunkt. Fesseln werden gelockert, und der Galgen hat fast aufgehört zu funktionieren.

Die Tyrannei weniger Menschen über viele, einstmals göttliches Recht genannt, naht ihrem Ende. Überall vernimmt man aus der Menge ein Stammeln, das vielleicht morgen schon zur deutlichen Sprache werden mag, die von den Lippen der Geknechteten,

der Unterdrückten und der Ausgestossenen dringen wird. Das Sperrholz zwischen den Zähnen der Menschen wird zerbrechen. Die geduldige, im Staube kriechende Mehrzahl des Geschlechts hat endlich erkannt, daß es nicht nötig ist, auf diesem Pfade der Irrtümer weiterzuschleichen. Man sucht nach dem rechten Weg und — man wird ihn finden!"

Der richtige Kreislauf.

Von Elizabeth Towne.

Eine Pflanze kann nicht ohne Blätter wachsen, und hat sie verhältnismäßig zu viele Blätter, so geht sie frühzeitig ein. Jedes Kind weiß, daß die Pflanze durch die Feuchtigkeit, die sie aus der Erde aufsaugt, ernährt wird, aber nicht einmal der Erwachsene weiß es, daß Sonne und Licht einen großen Teil dieser Feuchtigkeit wieder aus den zahllosen, unendlich feinen Poren der Blätter herauszieht. Das Gedeihen der Pflanze hängt also davon ab, daß genügend Feuchtigkeit sie durchströmt. Das bloße Aufsaugen des Lebenssaftes tut es nicht. Ja, es wäre der Pflanze Tod, wenn sie das feuchte Element nur in sich aufnehmen könnte, ohne es wieder los zu werden, was der Fall sein würde, wenn man sie ihrer Blätter beraubte. Sobald ein Stagnieren des Saftes eintritt, muß die kraftvollste Pflanze verwesen. Ebenso schnell ist sie dem Verdorren preisgegeben, wenn sie in zu trocknem Erdreich steht und eine zu heiße Sonne auf ihre Blätter einwirkt. Trotz regelmäßigen Bewässerns geht sie bald ein, da die Sonne ihr zu schnell die Feuchtigkeit entzieht, die sie aus dem dürren Boden in sich aufzunehmen imstande ist.

Wenn man so sagen darf, sind die Pflanzen mit wunderbarer Intelligenz ausgestattet. Sie haben ein erstaunliches Anpassungsvermögen und wissen durch allerlei ingeniöse Kunstgriffe, Zustrom und Abfluß des Lebenssaftes derart zu regeln, daß sie für ihr Gedeihen nichts zu befürchten haben. Selbst die wilden, von keiner Menschenhand gehegten Gewächse legen mehr Klugheit an den Tag, als viele von uns mit Verstand begabte Wesen. Der Kaktus entwickelt dicke, fleischige Blätter, in denen sich die Feuchtigkeit trotz glühender Sonnenstrahlen lange erhält. Auch sind diese Blätter gewissermaßen glasiert. Licht und Hitze können dann nur gerade so viel Feuchtigkeit der Pflanze entziehen, wie diese abgeben muß, um ein gänzliches Stagnieren des Saftes zu vermeiden. Sehr viele Pflanzen und Bäume haben Blätter mit „glasierter" Oberseite, so daß die Sonne nur aus der beschatteten Unterseite Feuchtigkeit herausziehen kann. Einige Bäume kehren nur die Kanten ihrer Blätter dem Lichte zu und eine große Anzahl treibt ganz schmale Blätter, denen die Sonnenstrahlen weniger beikommen können.

Wir Menschen sind von derselben Macht und in sehr ähnlicher Weise wie die Pflanzen geschaffen. Unsere Gesundheit und die Dauer unsres Lebens hängen von dem gleichen Gesetz ab. Auch wir beziehen das zu unsrer Erhaltung Notwendige von der Erde und scheiden es, nachdem unser Körper den Nährwert herausgezogen, mit Hilfe bestimmter Organe und der Poren wieder aus. Würden wir unsere Poren mit einem undurchdringlichen Überzug bedecken, so müßten wir sterben. Das Gleiche wäre uns sicher, wenn wir unserm Körper Nahrung und Wasser entzögen oder unsre Verdauungsorgane den Dienst versagten. So müssen wir denn beständig darauf bedacht sein, das Gleichmaß im Aufnehmen und Ausgeben aufrecht zu erhalten. Davon allein hängt unsre Daseinsdauer, unsre physische und geistige Kraft, unser Wohlbefinden ab. Der Lebensstrom, das Blut, muß uns frei und ungehindert durchströmen. Darin besteht das Gesetz des Seins.

Dies Gesetz ist allgegenwärtig. Es gibt im Universum keinen Riß und keinen Versteck, der nicht von diesem Gesetz ausgefüllt ist. Kein Raum im Weltall ist zu klein, um dem Gesetz nicht noch Platz zu lassen. Aber auch kein Raum ist so groß, daß ės darin nicht zur Geltung kommen könnte. Gesetz ist die alles durchdringende „vierte Dimension" der Materie sowohl wie des Geistes.

Zwei und zwei sind vier, das ist gleichfalls ein unumstößliches Gesetz. Es bewahrheitet sich stets, ob es nun in Welten oder Atomen oder in Ideen allein zum Ausdruck kommt. Zweimal zwei Welten sind vier Welten und zweimal zwei Ideen vier Ideen.

Das Gesetz beständigen Fließens ist die Grundbedingung fortdauernden Bestehens irgend welcher Form, sei es in physischer, psychischer oder spiritueller.

Sobald ein Organismus aufhört, ebensoviel von sich zu geben, wie er aufnimmt, ist er dem Untergange geweiht. Das Gleiche tritt ein, wenn er nicht fähig ist, genügend Nahrung zu sich zu nehmen. Ein rege arbeitendes Hirn, dem nicht ein entsprechendes Quantum geistiger Nahrung zugeführt wird, muß mit der Zeit erlahmen. Nimmt es viel in sich auf, findet aber keine Gelegenheit, selber etwas von sich zu geben, so stagniert die ihm innewohnende Kraft und veranlaßt einen Prozeß der Verwesung.

Eine gute Zirkulation ist, wie man sieht, oberstes, hauptsächlichstes Lebensgesetz. Es soll aber nicht nur in physischer, sondern auch in geistiger Beziehung Anwendung finden. Der Mensch lebt eben nicht vom Brot allein. Die Nahrung, deren er bedarf, muß er zu gleichen Teilen der Erde und dem großen Unsichtbaren entnehmen, dann für guten Umlauf sorgen und ein ähnliches Quantum wieder von sich geben.

Die Pflanze nimmt Kohlenstoff in sich auf und gibt Sauerstoff aus, der Mensch atmet Sauerstoff ein und Kohlenstoff aus. Pflanzen empfangen eine gröbere und mehr greifbare Form des Urstoffes und geben diese in feinerer Essenz wieder von sich. Dasselbe gilt vom Menschen. Seine Adern und Blutgefäße enthalten die verwandelte irdische Substanz, die er unbewußt in unsichtbarer Form ausscheidet. Seine Nerven dagegen kehren die Ordnung um, indem sie von Weisheit und Liebe pulsieren, die vom Geist in die Materie übergehen und in sozusagen konkreter Form ausgegeben werden. Den Geist der Weisheit und Liebe empfängt er von der unendlichen Macht, vom sogenannten Überirdischen; er selber aber äußert Weisheit und Liebe in irdischen Ausdrücken und sichtbaren Handlungen.

Göttliches und menschliches Leben sind Eines, und das Individuum existiert solange der Kreislauf zwischen dem idealen und realen Sein sich ordnungsmäßig vollzieht.

In der Kindheit wurzelt das Gefühlsleben des Menschen fest in der idealen Welt, während seine Füße ebenso fest auf der Erde stehen. So sollte er auch aufwachsen und gleichzeitig an physischer und geistiger Kraft, wie an Weisheit und Liebe zunehmen. Leider ist das nicht oft der Fall. Im Laufe der Jahre löst er ein Wurzelchen nach dem andern aus der Welt der Ideale, aus jener höheren Sphäre, in der sein Geist heimisch bleiben sollte, und schließlich wird er, wie er sich selbst mit Genugtuung gesteht, ganz „vernünftig“. Nach und nach gelangt er dazu, andere zu verspotten, die sich die Ideale bewahrt haben, an die er selbst einst glaubte.

Er erklärt sie für alberne, kindische Visionen und protzt mit seinen soliden, materiellen Anschauungen.

Ob es solchen Menschen nicht so gehen wird, wie jenem armen Gaul, der gerade dann sein Leben aushauchte, als sein praktischer Herr ihn daran gewöhnt hatte, nur von Sägespänen und Wasser zu existieren?

Jeder Mensch hat gewiß das Recht der freien Wahl. Er kann sein Leben ganz nach Wunsch und Gefallen einrichten; aber hoffen wir zu seinem eignen Heil, daß er rechtzeitig zur Erkenntnis der Wahrheit kommt. Vielleicht werden wir alle noch einmal weise genug, über dem vernünftigen materiellen Dasein das törichte ideale Leben nicht zu vergessen.



Der Sieg des Wissens.

Krankheit, Alter und Tod bestehen ebenso wie Armut nur als Hindernisse, die zu überwinden, zu besiegen sind. Es gibt eins, das mächtig genug ist, sie zu besiegen: das Wissen. Jenes Wissen, das sich aus dem tiefsten Innern unseres Organismus herausarbeitet, das sich auf alle von uns innewohnenden Kräfte und Mächte bezieht. Dies ist das Wissen, mit dessen Hilfe der Menschengeist zu erhabenen Sphären emporsteigt, das ihm die in ihm schlummernde Macht enthüllt, jene Macht, die seine Zusammengehörigkeit mit dem allgewaltigen Naturgesetz beweist. Wenn er zur Erkenntnis dieser Macht gelangt ist, sieht er seine Gebrechlichkeit, seine Schwächen wie Spreu vor dem Winde zerstieben.

Mache dich frei von jeder kleinlichen Meinung über dich selbst; vergiß, was du bisher von dir dachtest und suche dich davon zu überzeugen, daß du das bist, was du zu sein wünschst. Dein Wunsch hat eine viel größere Macht, als du ahnst. Strebe mutig deinen höchsten Idealen nach und bemühe dich, so zu leben, daß du nie wieder unter die schon einmal erreichte Höhe sinkst. Vermöge der Macht deines Willens, deines Wun-

sches kannst du dich aus dem Abgrund der Mutlosigkeit und Verzweiflung zu einem Zustand beglückender Hoffnungsfreudigkeit aufschwingen, in welchem du mit Befriedigung erkennst, daß du zu vielem nicht nur tauglich, sondern hervorragend befähigt bist.

Ist man beharrlich und ernsthaft bestrebt, sein Wissen über sein innerstes Selbst stets weiter auszubilden und zu vervollkommnen, wird man nicht allein in physischer und geistiger Beziehung dem Idealmenschen sich nähern, man wird auch zu weltlichem Ansehen, zu irdischem Glück und zu Reichtum gelangen. Der seiner vollen Macht bewußte Mensch wird ein Magnet, der unwiderstehlich alles an sich heranzieht, was sein intensives Wünschen ersehnt.

Helen Wilmans.



Glaube und Einbildungskraft.

Von Uriel Buchanan.

Unter den tiefen Geheimnissen des menschlichen Geistes sind wohl keine schwerer zu ergründen, als Glaube und Einbildungskraft. Diese und andere noch subtilere geistige Eigenschaften bringen den Menschen in intime Beziehungen zur unsichtbaren Welt des Ursprungs aller Dinge. Sie statten ihn mit Fähigkeiten aus, die ihn weit über die den physischen Sinnen gezogenen Grenzen hinausheben und ihn mit der unendlichen Macht und Weisheit des Weltalls in Verbindung setzen.

Einbildungskraft ist das Auge des Geistes. Der Gesichtskreis des physischen Auges muß notwendigerweise beschränkter sein. Aber der geistigen Sehkraft öffnet sich das Tor zur unbegrenzten Welt der Gedanken. Wer seine Phantasie derart geschult hat, daß sie nur das Erhabenste dem Geiste vorspiegelt, wird imstande sein, sich eine ideale Umgebung zu schaffen und auch in materieller Beziehung nur das an sich zu fesseln, was seinen idealen Wünschen entspricht. Die Einbildung erkennt keine Grenzen an. Für sie existieren weder Zeit noch Raum. Sie bevölkert ihre geistige Welt mit strahlenden Phantasiegebilden, zwischen denen sich der Geist in ungezwungener Freiheit bewegt.

Hand in Hand mit der Einbildungskraft geht der Glaube. Wer über eine reiche Phantasie verfügt, besitzt auch starken Glauben. Und wer an sich und seinen guten Stern glaubt, wird es im Leben bedeutend weiter bringen als der, dem die feineren Impulse abgehen, der sich hauptsächlich von den gröberen physischen Sinnen leiten läßt. Jeder große Erfolg ist das Resultat intensiven Empfindens, lebhafter Einbildung und unerschütterlichen Glaubens. Wer ein erhabenes Ziel auf dem Gebiet menschlichen Strebens zu erreichen trachtet, erschaut mit dem Auge des Geistes zuerst alle Möglichkeiten seiner Ideale, Wünsche und Pläne. Er glaubt an die unsichtbare Welt des Urstoffes und der Allmacht. Er macht Gebrauch von seinem Willen, indem er seine Gedankenkraft vollständig beherrscht und sie ganz nach Wunsch dirigiert. In ihm schlummernde ungeahnte Fähigkeiten erwachen und unterwerfen sich seinem höheren Ich, dessen positive Befehle sie ohne Zögern ausführen. Ein Mann, der sich und seinem Unternehmungsgeist bedingungslos vertraut, wird sich nie scheuen, verantwortungsreiche Posten auszufüllen, die einem andern von negativer Veranlagung Furcht und Zagen einflößen. Und wer nur einmal die Macht seines Willens, seiner Fantasie und seines Glaubens erprobt hat, wird mit jedem Schritt, den er vorwärts geht, mutiger und selbstbewußter werden. Jedes Hindernis, das er zu besiegen vermag, regt seine Einbildung an und festigt in ihm den Glauben an seine Kraft.

Der Mangel an Vertrauen in die Macht unseres wahren Selbst und die Unkenntnis unserer rechtmäßigen Ansprüche an alles Gute und Angenehme im Leben veranlassen es oft, daß wir trübe, schwere Zeiten durchkämpfen müssen; daß wir lange unter dem Bann schlimmer Einflüsse verharren, die uns mit ihren Suggestionen von Schwäche und Mißerfolg den größten Schaden zufügen. Eine ganz leise Stimme in unserm Innern flüstert uns auch in solchen Zeiten gelegentlich ein Wort der Hoffnung und Ermutigung zu und sucht uns anzuspornen, die Verzagtheit abzuschütteln, uns zu neuen Kämpfen aufzuraffen. Diese leisen Zurufe werden aber von den Eingebungen irrigen Denkens und Empfindens zurückgedrängt.

Zweifel und Furcht schaffen geistige Schranken, die sich zwischen uns und das Licht der Freiheit schieben. Um erwünschte Dinge an uns heranzuziehen, um Mißgeschick, widrige Umstände, Not und Unglück zu überwin-

den, um bösen Einflüssen energisch entgegentreten zu können, muß der Mensch sich die Macht aneignen, seinen Geist zu konzentrieren und seine Gedanken mit unerschütterlichem Selbstvertrauen auf das ersehnte Ziel zu richten. Er muß imstande sein, mit seinem geistigen Auge über alle Schranken hinwegzublicken und sich felsenfest einzureden, daß er sein Ziel erreichen wird. Es liegt in seiner Kraft, sich den Glauben und die Phantasie der Jugend im Verein mit der Klugheit und Ausdauer des Alters zu eigen zu machen.

Mit Hilfe der Einbildung vermögen wir die Welt der Ideen nach allen Richtungen und bis in die entferntesten Regionen zu durchschweifen und zu erforschen. In dem Bewußtsein, daß wir eines sind mit der erhabensten Macht, können wir in das Unbekannte hinüberreichen und durch die Zaubergewalt des intensiven Wunsches alle unserm Streben förderlichen Dinge erlangen.

Tief im Innern des Menschen thront sein wahres Selbst, das von Zeit und Raum unabhängig ist. Dieses Selbst ist ein unzertrennlicher Teil des Unendlichen. Es ist das Sanktuarium, wo das Göttliche und das Menschliche in eines verschmelzen. Betreten wir dieses Allerheiligste mit ernsten Wünschen zu edlen Zwecken, dann dürfen wir die dort schlummernde Macht anrufen, uns beizustehen, unser Ziel zu erreichen. Die Schwelle zu diesem innern Reich wird jedoch sorgsam gehütet; nur der Würdige, der sich ehrlich bemüht, erlangt Zutritt. Man kann wohl durch Zufall, durch rastlose Arbeit und durch Verbindung mit den materiellen Kräften der Welt ein gewisses Maß von Macht erringen, doch wahrhaft Großes erreicht nur der Mensch, der sich seiner Beziehungen zum Unendlichen bewußt ist.

Wer vollkommen frei von jedem Schatten der Furcht und des Zweifels ist, wer an die Weisheit und Gerechtigkeit des Naturgesetzes glaubt, wer stets hohen Idealen nachstrebt, wird über allen bösen Einflüssen stehen; er wird imstande sein, angeerbte materielle Instinkte zu bekämpfen, sein Leben zu verlängern und das Ziel jedes erhabenen Strebens zu erreichen.

Die praktische Anwendung der geistigen Wissenschaft.

Von William Walker Atkinson.*)

5. Lektion.

Furchtgedanken sind die Ursache von vielem Unglück und den meisten Niederlagen. Dies ist dem Leser schon sehr häufig gesagt worden, doch es kann nicht oft genug wiederholt werden. Die Furcht ist eine schlechte Geistesgewohnheit, die von jeher fast dem gesamten Menschengeschlecht anhaftete und gewissermaßen auf uns vererbt wurde. Wir sind aber imstande, uns durch individuelle Anstrengung und Ausdauer von dieser Gewohnheit zu befreien. Am sichersten gelingt dies, wenn man bestrebt ist, eine mutige geistige Haltung anzunehmen, nur wahrhaft positiven Gedanken in sich Raum zu geben. Es wäre Zeit- und Mühevergeudung, wollte man eine negative Gedankengewohnheit dadurch bekämpfen, daß man ihre Macht anerkennt, ihr Vorhandensein sich eingesteht und dann mit heißem Bemühen ihre Existenz zu leugnen sucht. Die beste, sicherste, schnellste und leichteste Methode, Furcht los zu werden, besteht darin, ihr gar keine Existenzberechtigung einzuräumen, sondern immer nur den positiven Gedanken des Mutes an ihre Stelle zu setzen und beharrlich an ihm festzuhalten. Ein so festes Vertrauen in das Vorhandensein des Mutes wird nie getäuscht. Wo man unerschütterlich an ihn glaubt, da manifestiert er sich auch.

Es ist daher keineswegs zu empfehlen, sich immerfort zu wiederholen: „Ich habe keine Furcht! . . . Ich bin nicht furchtsam! . . . Ich fürchte mich nicht!“ Dagegen soll man sich kühn immer von neuem sagen: „Ich habe Mut! . . . Ich bin sehr mutig!“ Auch kann man sich zusichern, daß nichts da sei, was man zu fürchten brauchte. Das ist zwar gleichfalls eine Suggestion

*) Siehe Seite 287–289, 321–323, sowie 335–337.

in Form einer Verneinung, doch stellt diese das Vorhandensein eines Gegenstandes, der die Furcht verursacht, in Abrede, gibt aber nicht die Furcht zu, um sie dann zu leugnen.

Wer die Furcht überwinden will, muß mutig denken, mutig sprechen und mutig handeln. Er muß das geistige Bild des Mutes jederzeit vor sich haben, bis seine normale geistige Haltung ihm vollkommen entspricht. Er darf sein Ideal nicht einen Moment aus den Augen lassen; dann wird er allmählich zu seiner Höhe emporgelangen und das Ideal wird sich in ihm selber offenbaren.

Präge das Wort „Mut" deinem Geiste tief ein und halte es mit aller Willenskraft so lange fest, bis es unlöslich Wurzel gefaßt hat. Vergegenwärtige dich dir selbst als außerordentlich mutig; male dir in Gedanken gefährliche Situationen aus, in denen du hervorragenden Mut betätigst. Rufe es dir stets ins Gedächtnis, daß es nichts zu fürchten gibt; daß Sorge und Furcht bisher keinem Menschen geholfen haben, noch je helfen werden. Erinnere dich daran, daß Furcht jedes Bemühen lähmt, Mut aber zur Emsigkeit anspornt und ungeahnte Kraft verleiht.

In früheren Lektionen riet ich, sich mit heiterm Sinn der Ausübung unangenehmer Pflichten zu widmen und häufig schwierige Arbeiten zu verrichten. Jetzt möchte ich empfehlen, mit Mut und Entschlossenheit an die Ausführung irgend eines Planes zu gehen, den man gern verwirklicht sehen würde, sich aber bisher fürchtete, ihn in Angriff zu nehmen. Weise alle Furchtgedanken von dir und beginne sofort mit der festen Überzeugung, daß dir dein Vorhaben ausgezeichnet glücken werde. Du wirst selber staunen, mit welcher Leichtigkeit du Hindernisse aus dem Wege zu räumen vermagst und in wie viel höherem Grade du zu der Sache befähigt bist, als du vorher glaubtest. Eine einzige Erfahrung dieser Art wird den Mut zur glänzendsten Entfaltung in dir bringen und dich veranlassen, deine ehemaligen Furchtgefühle zu verlachen.

Es gibt im Leben jedes Menschen auch viele kleinere Dinge, vor deren Erledigung man sich geradezu fürchtet. Diese negativen Gefühle zu bekämpfen, indem man mutig an die Erfüllung der gefürchteten Aufgaben herangeht, sei das Pensum dieser Lektion.

„Mut!" laute nun deine Parole.

Die Pflege der Augen.

Von Dr. med. David H. Reeder.

Fast die meisten Menschen klagen zuzeiten über schmerzhafte Empfindungen in den Augen oder über Kopfweh, das sie mit irgend einem Augenübel in Verbindung bringen. Es dürfte daher von allgemeinem Interesse sein, einige der Ursachen, denen Augenschmerzen am häufigsten zuzuschreiben sind, näher zu erörtern.

Hauptsächlich ist der Grund zu einem Unbehagen oder gar Schmerz in den Augen in Überanstrengung oder ungenügender Elastizität der Okularmuskeln zu suchen. Der Augapfel wird in seiner gepolsterten Höhle durch sechs Muskeln festgehalten, die gleichzeitig den Bewegungsapparat bilden. Man kann eigentlich von drei Muskelpaaren sprechen. Die Bewegungen nach rechts und links geschehen durch den inneren und den äußeren geraden Augenmuskel; nach oben und nach unten bewegen den Augapfel der obere und der untere gerade Muskel. Beim seitlich nach oben oder seitlich nach unten gerichteten Blick tritt der obere schiefe resp. untere schiefe Muskel in Aktion. Die beiden Augäpfel bewegen sich unter normalen Verhältnissen stets zusammen nach der gleichen Richtung, nach rechts oder links, nach oben oder unten usw. Verschiedene Muskelpaare müssen deshalb teils zusammenwirken, teils sich antagonistisch gegeneinander verhalten. So wirkt z. B. der gerade innere Muskel des einen Auges mit dem äußeren geraden des andern immer gemeinsam, während bei der Richtung des Blicks nach oben, sowie nach unten die beiden oberen und auch die beiden unteren Augenmuskeln sich gleichzeitig in Tätigkeit setzen. Bei dem geradeaus gerichteten Blick sind sämtliche Muskeln in gleichmäßiger Spannung. Eine etwas kompliziertere Aktion der Muskeln tritt ein, wenn der Blick nach oben und außen bei dem rechten Auge und naturgemäß nach oben und innen beim linken gerichtet ist. Desgleichen beim Blick nach unten und außen resp. nach unten und innen.

Für den Laien würde es doch nicht sehr verständlich und aus diesem Grunde langweilig sein, wollten wir uns noch ausführlicher über den wunderbar angeordneten Bewegungs-Apparat des Auges auslassen. Aus dem Vorangehenden ist zur Genüge zu er-

sehen, wie vielseitig die Tätigkeit der Okularmuskeln ist. Nun bedingt aber die Art unsrer täglichen Beschäftigungen, daß die Augenmuskelpaare sehr ungleichmäßig in Anspruch genommen werden. So z. B. beim Lesen und Schreiben. Während die äußeren und inneren geraden Muskeln beim Bewegen der Augen nach rechts und zurück nach links je nach der Zeilenzahl einer Seite 20—50mal und noch öfter hintereinander tätig sind, funktioniert das untere gerade Muskelpaar sowie das obere gerade nur ein einziges Mal und die schiefen Muskelpaare garnicht. Alle lesenden und schreibenden Menschen strengen die äußeren und inneren Augenmuskeln nicht nur während der vielen Jahre der Schulzeit, sondern auch im spätern Leben am allermeisten an, und es ist wohl kein Wunder, wenn die gewiß sehr geübten Kräfte dieser Muskeln auch einmal versagen und die oberen geraden und unteren geraden, sowie die schiefen Muskeln aus Mangel an Übung steif und unelastisch werden.

Es kommt gar nicht so selten vor, daß die schlecht trainierten oberen und unteren Muskeln nicht gleichmäßig arbeiten, was sich durch heftige Schmerzen bemerkbar macht. Um herauszufinden, ob tatsächlich ein nicht exaktes Zusammenwirken der betreffenden Muskeln die Ursache des Schmerzes ist, kann folgende durchaus sichere Probe gemacht werden. Man läßt von einer andern Person einen Bleistift in horizontaler Lage mit der nach vorn gerichteten Spitze etwa achtzehn Zoll von den schmerzenden Augen entfernt halten. Indem man beide Pupillen fest auf die Bleistiftspitze heftet, wird einem diese allmählich immer näher gebracht, bis der Zwischenraum vielleicht noch drei oder vier Zoll beträgt. Ist nun irgend etwas mit den Muskeln in Unordnung, sind die oberen, die unteren oder die schiefen zu schwach resp. die inneren und äußeren überangestrengt, dann dürfte es einem unmöglich sein, einige Sekunden lang den Blick beider Augen unverwandt auf die sich nähernde Spitze des Bleistifts gerichtet zu halten. Die eine oder die andere Pupille wird unwillkürlich seitwärts oder nach unten abschweifen. Wenn das rechte Auge fixiert bleibt und das linke sich nach außen wendet, ist der innere gerade Muskel des linken Auges nicht kräftig genug, um dem rechten innern Muskel das Gleichgewicht zu halten. Mit andern Worten, das Auge wird stets in der dem schwachen oder überangestrengten Muskel entgegengesetzten Richtung abschweifen.

Man kann auch noch auf andere Weise die Schwächen eines Augenmuskels feststellen. Befestige eine weiße Karte, deren Mitte ein schwarzer Punkt bezeichnet, ungefähr 20 cm vom Auge entfernt an der Wand oder an einem Möbel. Bitte dann einen Angehörigen, eine vollständig weiße Karte zwischen deine Augen und den Gegenstand zu schieben, auf den dein Blick geheftet ist, und dabei deine Pupillen zu beobachten. Ist Muskelschwäche vorhanden, dann wird sich das Auge, ebenso wie bei der vorigen Probe, nach der Richtung wenden, die dem erschlafften Muskel entgegengesetzt ist. Sobald die dazwischengeschobene Karte zurückgezogen wird, richtet sich die Pupille wieder ganz von selbst auf den schwarzen Punkt der andern Karte.

Diese Proben kann jeder mit seinen Augen vornehmen, wenn er das leiseste Unbehagen in der Umgebung des Augapfels verspürt. Das Ergebnis ist die kleine Mühe wohl wert, denn es setzt einen in den Stand, manche unangenehmen Augenschmerzen, die von einem nicht normalen Zustande der Muskeln herrühren, durch geeignete, sehr einfache Übungen zu beseitigen. Freilich muß zu diesen Hilfsmitteln gegriffen werden, ehe das Leiden bösartig geworden ist.

Wurde durch die Probe eine Schwäche des inneren Muskels am rechten Auge festgestellt, infolge deren die Pupille die Neigung bekundet, nach außen abzuschweifen, ist nachstehende Übung von bestem Erfolg:

Man nimmt auf einem Stuhl Platz, der in der äußersten Ecke eines ziemlich großen Zimmers steht. Indem man den Kopf fest gegen die Wand stützt, richtet man seinen Blick in den diagonal gegenüber liegenden Winkel des Raumes. Ohne den Kopf zu bewegen, läßt man nun den Blick an der links von dem Winkel befindlichen Wand entlang bis zu einer bestimmten, etwa zwei Meter entfernten Stelle und wieder zurück gleiten. Das wiederholt man mehrere Male. Für den Anfang genügen aber fünf Minuten vollauf. Am nächsten Tage plaziere man den Stuhl in einer Entfernung von nur vier Metern dem Winkel gegenüber und rücke ihn ein wenig nach links. Wieder richte man den Blick in die Ecke, von da nach links und zurück und lasse ihn

so bei völlig ruhiger Kopfhaltung acht Minuten hindurch hin und her gleiten.

Noch etwas weiter nach links stellt man den Stuhl am dritten Tage und dehnt die Übung auf die Dauer von zehn Minuten aus. Die gleiche Position des Stuhles und dieselbe Zeitdauer wird dann beibehalten, und die Muskelübung so oft wiederholt, bis das Auge ohne Schmerzen oder Anstrengung möglichst weit nach links zu blicken vermag.

Ist die Schwäche im linken innern Augenmuskel vorhanden, werden die Übungen nach rechts gemacht. Mit einigem praktischen Verstand kann man hiernach die für jeden der vier Okularmuskeln geeignete Übung herausfinden.

Auf jede solche spezielle Übung sollte eine allgemeine folgen, die darin besteht, den Blick abwechselnd so weit wie möglich nach links und nach rechts, aufwärts und abwärts, sowie schräg nach oben und unten zu richten. Diese Übung müßte von jedem Menschen täglich zweimal fünf Minuten lang vorgenommen werden. Dann würde man nicht nur etwaigen Störungen in der Augenmuskeltätigkeit vorbeugen, sondern auch die Sehkraft erhöhen. Wer seine Augenmuskeln derart trainiert, wird die Wahrnehmung machen, daß er bedeutend größere Anforderungen an seine Augen stellen kann, ohne sie zu ermüden.

Richtiges Denken und freies Atmen.

Da in dieser Zeitschrift außerordentlich häufig vom tiefen und richtigen Atmen die Rede ist, fragt mancher Leser verwundert, was das mit den „Neuen Gedanken" zu tun habe.

Und doch gehören richtiges Atmen und richtiges Denken unbedingt zusammen. Der Atem belebt den Organismus und die Gedanken hauchen dem Geist Leben ein. Das Denken trägt ungemein viel dazu bei, die Muskelbildung und Zellenerneuerung zu bewirken, die Organe des Körpers zu kräftigen und den Kreislauf des Lebensstromes harmonisch und rhythmisch sich vollziehen zu lassen.

Sind unsre Gedanken froher Art, voller Frieden, Liebe und Güte, — sind sie stark, bestimmt, vertrauend und hoffnungsfreudig, dann fühlen auch unsre physischen Kräfte den Drang, sich energisch zu betätigen, und wir atmen tief, ungezwungen und regelmäßig.

So viel steht fest, daß alle Atmungs- und Leibesübungen erst dann wirklichen Wert haben und von Nutzen sind, wenn ihnen richtiges Denken und gute Lebensgewohnheiten zugrunde liegen.

Vorschriftsmäßiges Schwingen der Arme, tiefes Ein- und Ausatmen, vernünftige Diät und reichliches Baden werden stets einen Menschen auf ein hohes physisches und moralisches Niveau erheben, wenn er zugleich den Strom seiner Gedanken auf das Gute und Erhabene richtet.

Der Mensch muß vor allem die Bedeutung des Wortes „Einheit" verstehen lernen. Wenn wir tatsächlich eins sind mit dem Universum, dann müssen gütige Gedanken und Handlungen zweifellos von individuellem und allgemeinem Nutzen sein. Andernfalls wären Worte wie Schwerkraft, Anziehungskraft, Telepathie, Weltall-Bewußtsein ohne Sinn und Wert.

Fred Burry.

Wie der Erfolg kommt.

Von William Walker Atkinson.

Viele jener Männer und Frauen, die mit Hilfe geistiger Kräfte und Wünsche zu Wohlstand zu gelangen suchen, hegen den Glauben, daß sie nur nötig haben, den intensiven Wunsch und Gedanken festzuhalten, im übrigen aber die Hände in den Schoß legen können, um ruhig abzuwarten, bis das Glück in Gestalt von Goldrollen und Banknotenbündeln zu ihnen kommt. Es hat ja nun Fälle gegeben, in denen es anscheinend genau so zuging. Der ersehnte Mammon fiel den in aller Seelenruhe harrenden Leuten geradenwegs in den Schoß; sie brauchten nur die gefalteten Hände auftun, um ihn in Empfang zu nehmen. Wenn ich von einem solchen Glückszufall hörte, hatte ich jedoch immer die vage Empfindung, als würde eine gründliche Untersuchung den Beweis dafür zutage fördern, daß hinter dem Zufall und der Untätigkeit irgend eine gute und natürliche Ursache existierte. Denn das Naturgesetz verläßt nun einmal nicht seinen ausgetretenen Pfad von „Ursache und Wirkung". Es ist nichts weniger als eine Zauberlampe,

wie sie der Märchenheld Aladdin einst besaß, die man, in weiche Kissen zurückgelehnt, nur träge mit der Spitze des kleinen Fingers ein wenig zu reiben braucht, damit ein Regen von funkelnden Edelsteinen und blinkendem Gold auf den Besitzer niederfalle. Das Gesetz erwartet von jedem Menschen, der seinen mächtigen Beistand anruft, einen reichlichen Teil ehrlicher Arbeit und Mühe.

Ich bin der Überzeugung, daß die Mehrheit jener, die dank der wunderbaren Macht geistiger Wissenschaft große Ziele erreicht zu haben glauben, ihren Erfolg gewiß nicht ohne eigne Anstrengung vom Himmel herabfallen sahen, sondern ihn durch ernsthaftes Ausführen der ihnen zuteil werdenden Ideen und Inspirationen erlangten. Der Mensch, der seine frühere negative geistige Haltung aufgibt, der sein Gesicht voll der aufgehenden Sonne zukehrt und der in ihm laut werdenden Stimme des Glaubens Gehör schenkt, — der Mensch, dem es bewußt geworden ist, daß jenes Gesetz, das Welten regiert und doch von dem unbedeutendsten Vorkommnis im Tierleben Notiz nimmt, auch an ihm Interesse hat und nur Glauben verlangt, — der Mensch wird unbedingt die Wahrnehmung machen, daß ihm von Zeit und Zeit und meist, wenn er ihrer am dringendsten bedarf, ganz vortreffliche, nutzbringende Ideen zuströmen. Er wird entdecken, daß das Gesetz von allen menschlichen Nöten Kenntnis nimmt und stets, oft noch im letzten Augenblick, einen befriedigenden Ausweg zeigt. Er wird sehen, daß ihm neue Pfade gewiesen werden, Pfade, auf denen er unerträglichen Zuständen entrinnen kann. Manches Mal, wenn er schon kreuz und quer in die Irre gegangen ist, erblickt er plötzlich einen Wegweiser, der ihm die richtige Straße andeutet; doch er muß volles Vertrauen in diese Winke des Unendlichen setzen und ihnen ohne Zögern folgen. Die Pfade werden ihm gewiesen, die Tore ihm geöffnet, aber gewaltsam geschoben wird er nicht. Beachtet man die Wege oder Pforten, die einem offen stehen, nicht sehr bald, so schließen sie sich, sie entschwinden wieder und erst nach vielen Jahren der Mühsal und Enttäuschung erkennt man, welche Aussichten man verscherzt, welche Gelegenheiten man verpaßt hat. Das Gesetz weiß stets, was gut und geeignet für dich ist; es wird daher oft nicht in dem von dir erwünschten Sinne wirken. Denn du magst wohl wissen, was du erringen willst, doch kennst du meist nicht den geeigneten und allein richtigen Weg, auf dem du es erlangen kannst. Vom Unendlichen aber geht dir mancher Wink zu und mancher sanfte Anstoß drängt dich auf den richtigen Weg; doch bleibt dir immer die Freiheit der Wahl, das Recht der Weigerung. Es zwingt dich nicht zum Glauben, zur Liebe, aber ehe du nicht den wahren Glauben und die echte Liebe dir zu eigen gemacht hast, wirst du dir der Hilfsbereitschaft des Naturgesetzes nicht bewußt oder du bist mindestens blind für ihren Wert und läßt sie unbeachtet.

Der Mensch, dem volles Verständnis für das wundersame Wirken des Gesetzes aufgegangen ist, reagiert ohne Widerstand auf die leisesten Impulse, die ihm zuteil werden. Er fragt nicht nach dem Ziel der Reise, sondern achtet nur auf jeden Schritt, der klar vor ihm liegt, und er unternimmt ihn ohne Zagen. Er erwartet vom Gesetz nicht, daß es die Resultate zustande bringe und in seine Hände lege. Sein Wunsch und seine Bitte geht nur dahin, ihn den richtigen Pfad erkennen zu lassen, den er dann freudig beschreitet, um mutig alle Arbeit auf sich zu nehmen, die ihn auf diesem Pfade erwartet. Der wahre Mann, das wahre Weib möchten gar nicht mit einem Löffel gefüttert werden. Sie erhoffen nur eine günstige Gelegenheit, der Vorratsquelle nahe zu kommen. Den Löffel wissen sie dann ganz allein richtig zu handhaben. Wenn jemand glaubt, das Naturgesetz sei ein Brutapparat für Parasiten, Faulenzer und Vampire, der ist in gewaltigem Irrtum befangen. Das Gesetz lehrt den Menschen nur, auf seinen eignen Füßen zu stehen, sich nicht auf die Unterstützung durch andere zu verlassen, aber auch gleichzeitig zu fühlen, daß er von einer unsichtbaren Macht, von der er selbst ein Teil ist, geleitet wird, und daß er, während er diesem erhabenen Gesetz vertraut, in sich selber das größte Vertrauen hat. Das ist keine paradoxe Behauptung, wenn es bei flüchtiger Beachtung auch so scheinen mag.

Das Naturgesetz verlangt von uns, stets die Arbeit zu tun, die gerade vor uns liegt, mag sie uns angenehm oder lästig und widerwärtig dünken. Sobald wir aufhören, uns zu empören und mit unserm Geschick zu hadern, sehen wir den rechten Weg deutlich vor uns.

Doch wir müssen ihn Schritt für Schritt gehen und nicht etwa denken, daß wir eine große Strecke mühelos überspringen können. Es heißt, ehrlich arbeiten, um vorwärts zu kommen. Alles im Universum schafft und arbeitet unaufhörlich. Wir müssen nur lernen, die Arbeit als etwas Angenehmes, als ein Vergnügen, nicht als einen Fluch zu betrachten. Sind wir erst so weit, dann winkt uns ein naher Ausweg aus dem Tretmühlen-Zustand. Wir erhaschen sogar einen flüchtigen Blick auf das Land der Verheißung und eine selige Ahnung zieht in unser Herz. Die Arbeit ist wirklich und wahrhaftig der beste Freund des Menschen. Das Unglück ist aber, daß sie nur zu oft als Feind betrachtet und demgemäß behandelt wird. Und das zahlt sie uns zurück in unsrer eignen Münze. Haben wir es über uns gewonnen, ihr wie einem guten Freunde entgegenzublicken, wird sie nur zu gern bereit sein, sich auf guten Fuß mit uns zu stellen, und wir selber werden staunen, wie gut wir mit ihr fertig werden.

Und nun, ihr guten Leute, die ihr mit gefalteten Händen ruhig wartend dagesessen habt, jetzt aber zu klagen anfangen wollt, daß euch euer Teil noch nicht geworden ist, hört zu: Ihr seid im Irrtum! Euer Teil ist euch längst geworden, aber das ist es eben, was ihr nun zu beklagen habt. Euer Teil ist nämlich genau das, was ihr durch euer Verhalten an euch heranzieht. Fangt von heute ein neues Leben an! Es ist nie zu spät dazu. Entschließt euch, im Einklang mit dem Wirken des Naturgesetzes zu handeln und beschränkt euch nicht nur darauf, in Übereinstimmung mit dem Gesetz zu denken. Die Gedanken müssen sich zu Handlungen gestalten, wenn sie materiellen Nutzen bringen sollen. Ein neues Licht wird euch aufgehen, sobald ihr anfangt, die euch zuteil werdenden Ideen in die Tat umzusetzen. Große Dinge liegen vor euch, aber ihr müßt euch um sie bemühen. Sie fallen keinem Untätigen von selbst in die gefalteten Hände. Das ist Naturgesetz und wird es bleiben.



Der Ursprung von Wundern.

Jesus verbrachte einen großen Teil seiner Zeit in der Wüste in nächster Nähe Gottes. Er vertiefte sich in Gebet und flehte die Macht seines Vaters an, ihn zu befähigen, solche Wunder zu vollbringen, wie sie das Volk von ihm erwartete. Es ist oft beobachtet worden, daß sich Wunderbares im Leben jener ereignete, die ganz in ihrem Gott aufgingen. Wir mögen über erstaunliche geistige Kräfte verfügen und imstande sein, die höchsten Wahrheiten zu predigen, aber jene Wundermacht, die Krankheiten und Gebrechen zu heilen vermag, kann nur dann unser werden, wenn unser Geist in jener Sphäre wahrer Glückseligkeit ist, die nur in unmittelbarer Nähe Gottes existiert. Unser Geist muß durch den Kontakt mit dem positiven Pol der Göttlichkeit magnetisiert sein. Dann wird uns wahrhaft göttliche Macht verliehen, und alle Ursachen gehorchen dem, der über solche Macht verfügt. Diese Macht muß aber immer von neuem vom Ursprung aller Dinge erfleht werden und daher ist es nötig, sich immer wieder von der Welt zurückzuziehen, möglichst beständig in der Einsamkeit zu leben. Denn in der Einsamkeit ist man imstande, die verwirrenden Vibrationen weltlicher Gedanken zu überwinden und eine ununterbrochene Verbindung zwischen unsrer Seele und der allgewaltigen Macht Gottes herzustellen.

Vitality.



Selbstachtung und Selbstbewußtsein.

Von Ella Wheeler Wilcox.

Es gibt leider zahlreiche Eltern, die ihre Kinder zu entsetzlich dünkelhaften, unausstehlichen Menschen erziehen, indem sie ihre etwaigen Anlagen und Talente bei weitem überschätzen, sie von klein auf mit Lob überfüttern und im übrigen nur oberflächlich für Ausbildung vorhandener Fähigkeiten sorgen. Fast ebenso zahlreich sind die Eltern, die ein umgekehrtes Verfahren einschlagen und ihren Kindern den größten Dienst zu erweisen glauben, wenn sie ihnen beständig vor Augen halten, daß sie überaus dumm und untauglich seien, daß sie gar keine Ansprüche machen dürften usw.

Nur selten in der Tat findet man ein Elternpaar, das vernünftig und klug genug ist, durch diskretes Lob vorhandene gute Eigenschaften und Fähigkeiten zu pflegen und zu entwickeln, zu gleicher Zeit aber alle un-

erwünschten Veranlagungen durch gerechte und freundliche Kritik, möglichst unter vier Augen, zu unterdrücken.

Wie oft hört man eine Mutter dem Gatten oder gar fremden Leuten klagen, und zwar in Gegenwart des Kindes, wie abscheulich unartig, wie unfolgsam und schlecht es sei. Das ist ein trauriger Samen, der in den kleinen Geist gesät wird. Eine böse Saat wird aus ihm aufgehen und um die Ernte wird es schlimm bestellt sein. Nichts als Kummer ist von solcher Aussaat zu gewärtigen.

Geradezu unbegreiflich war es mir oft, wenn ich hörte, wie die eignen Eltern und älteren Geschwister an einem sonst intelligenten und reizenden Kinde immer nur den einen ihm anhaftenden häßlichen Zug hervorhoben und sich darüber vor andern groß und breit ergingen. Man begründete dies Vorgehen damit, daß man das Kind davor bewahren wolle, eine zu gute Meinung von sich zu bekommen.

Ich aber rufe euch jungen Leuten zu: Glaubt an das Gute, das Schöne in euch! Pflegt das Selbstbewußtsein in euch! Es ist dabei durchaus nicht nötig, einen Dünkel in euch groß zu ziehen. Basiert euer Selbstvertrauen auf Selbstachtung und auf den Glauben an Gottes Wohlgefallen an seinem eigenen Meisterwerk. Versichert es euch immer von neuem, daß ihr sein werdet, was ihr sein wollt. Nicht etwa, weil euer menschlicher Wille so allmächtig ist, sondern weil hinter ihm der göttliche Wille steht.

Suchet zu erforschen, welche besonderen Fähigkeiten euch eigen sind. Bemüht euch dann ernsthaft, diese auszubilden. Habt ihr schließlich auch die Arbeit gefunden, die euern Fähigkeiten am besten entspricht, so nehmt es mutig mit ihr auf. Tut euer Möglichstes und zweifelt nie an eurer Befähigung, wenn auch mal ein Tag kommt, an dem ihr eine kleine Enttäuschung erlebt.

Seid ihr in jahrelanger Selbstunterschätzung erzogen worden, so rafft euch auf und macht euch frei von einer Gewohnheit, die euch nur Schaden bringen kann. Es wird euch anfangs nicht leicht werden, aber seid beharrlich in euern Bemühungen, der Erfolg wird nicht ausbleiben. Wenn infolge eurer bis dahin gewohnten negativen Denkweise zuerst immer noch Mißerfolge sich einstellen und die trüben, negativen Gedanken wie eine Schar giftiger Insekten über euch herfallen wollen, dann treibt sie fort, wie ihr in Wirklichkeit einen Moskitoschwarm verjagen würdet.

Seid ihr wieder im Begriff, eine schlechte Meinung von euch zu gewinnen, so sagt euch, daß ihr damit euerm Schöpfer kein Kompliment macht. Bestätigt euch: „Ich bin Gottes Werk. Ich bin meiner eignen Achtung und der andrer Menschen durchaus wert. Ich kann alles, was ich ernstlich will. Ich will es und ich werde Erfolg haben!“

Innerliche Schönheit.

Von William Walker Atkinson.

Kürzlich hörte ich ein Geschichtchen, das in der Tat verdient, wiedergegeben zu werden. Eine etwa 40jährige Dame, die in ihrer Jugend recht hübsch gewesen ist, seit einem halben Dezennium aber stets eine so griesgrämige, oft finstere Miene zur Schau trug, daß man sie für viel älter hielt und gar nicht mehr an ihre ehemalige Schönheit glauben konnte, erschien bei einem Photographen, um zu einer besonderen Gelegenheit ihr Konterfei anfertigen zu lassen. Mürrisch nahm sie der Kamera gegenüber Platz und blickte finsterer, verdrießlicher als je vor sich hin. „Ein wenig freundlicher, bitte!“ erklang die übliche Aufforderung. Das verdrossene Gesicht wurde womöglich noch griesgrämiger. „Schauen Sie doch etwas freundlicher drein, wenn ich bitten darf!“ wiederholte der geduldige Mann hinter der Kamera.

Da trat ein geradezu grimmiger Zug in das mißmutige Antlitz und seine Eigentümerin entgegnete bissig: „Was fällt Ihnen ein, mein Herr! Glauben Sie denn, daß jeder Mensch Ursache hat, eine glückstrahlende Miene aufzusetzen? Oder meinen Sie, daß man jederzeit auf Kommando freundliche Blicke und ein Lächeln zur Verfügung hat? Ich habe auch nicht den mindesten Grund zum Lächeln. Da müßten Sie mir denn erst schon etwas sehr Spaßhaftes zeigen oder sagen, ehe ich mir eine lächelnde Miene abzwingen kann.“

„O, Sie irren“, erwiderte sanft der Photograph. „Der für eine Photographie geeignete freundliche Ausdruck darf nicht durch etwas von außen auf

einen einwirkendes Amüsantes erzeugt werden, sondern er muß einem freundlichen Gefühl, einem heiteren Gedanken entspringen. Beschäftigen Sie einmal Ihre Gedanken mit einer angenehmen, lieben Erinnerung, dann werden Sie sich gutgestimmt fühlen und auch freundlich aussehen." Die Dame wurde nachdenklich, befolgte den Rat und — ein vorzügliches Bild war das Resultat.

Alle, die das Porträt sahen, machten dem Original Komplimente, indem sie behaupteten, sie sehe wahrhaftig zehn Jahre jünger auf dieser Photographie aus, wie auf allen übrigen, die man von ihr kenne. Doch noch mehr erstaunte man, als man der Dame aufmerksamer in das Gesicht blickte. Auch in Wirklichkeit machte dies einen bedeutend jüngeren Eindruck. Der griesgrämige Ausdruck, die mürrischen Falten waren ganz daraus verschwunden. Ein milder Abglanz der früheren Schönheit lag auf den vor kurzem noch so finsteren Zügen. Und die Frau, die ihrer ewigen Verdrießlichkeit wegen schon von ihren nächsten Angehörigen möglichst gemieden wurde, eroberte sich, wie in ehemaligen Zeiten durch ihr hübsches Gesicht und ihr anmutiges Wesen, jetzt durch ihre Liebenswürdigkeit und heitere Laune die Herzen vieler Menschen.

Wer jemals diesbezüglich Studien gemacht hat, wird immer gefunden haben, daß die Art der Gedanken, denen ein Mensch sich größtenteils hingibt, deutlich in seinen Gesichtszügen sich ausprägt. Es ist unmöglich, an Heiteres, Schönes und Angenehmes zu denken, ohne daß der innere Sonnenschein auch im Antlitz, in den Augen zum Durchbruch gelangt. Ebensowenig kann man es verhindern, daß tiefe Gemütsverstimmung, üble Laune und Verbitterung ihren düsteren Widerschein über das Gesicht breiten. Die schönsten Züge werden uns wenig anmuten, wenn negative Gedanken des Neides, des Hasses, des Ärgers hinter der Stirn gehegt und genährt werden. Jedes unhübsche Gesicht dagegen gewinnt außerordentlich, sofern Gedanken der Liebe und Güte den inneren Menschen beherrschen. Eine innere Schönheit verklärt dann gewissermaßen die Züge und strahlt aus den Augen. Ein solches Antlitz blickt man oft mit heimlicher Verwunderung immer von neuem an, indem man sich fragt, was daran eigentlich so anziehend sei.

Die Annoncenspalten großstädtischer Zeitungen sind oft mit Inseraten angefüllt, in denen alle möglichen Schönheitsmittel angepriesen werden. Es mag nun unter den zahllosen kosmetisch-hygienischen Salben gewiß eine oder die andere geben, die tatsächlich der Haut Weichheit und Elastizität verleiht; dieses oder jenes Toilettenwasser mag wirklich Sommersprossen mildern, Mitesser entfernen und den Teint weißer machen; ein Elixir jedoch, das in der Tat ein nichtssagendes Gesicht schön machen könnte, gibt es nicht. Wohl aber existiert ein wundersam verschönerndes Mittel, das sich jeder ohne irgend welche Kosten beschaffen kann. Es ist ein Geheimnis, zu dem jeder, der vollständig seine Gedankenwelt zu beherrschen vermag, den Schlüssel besitzt. Wahre Schönheit kommt von innen, nicht von außen.

Vorhandene physische Schönheit erhält erst die rechte Weihe, wenn Schönheit der Seele sich mit ihr vereinigt. Und diese letztere kann man sehr wohl zur Entfaltung bringen, wenn es einem ernstlich darum zu tun ist. Daß psychische Schönheit auch das häßlichste Gesicht sympathisch und anziehend macht, ist keine wertlose Theorie, sondern eine erwiesene Tatsache.

In welchem Maße Gedanken und somit alle Beschäftigungen und Berufsarten, die das Denken stark in Anspruch nehmen, auf die Gesichtszüge des Menschen Einfluß haben, ersieht man auch daraus, daß Leute vom gleichen Beruf eine gewisse Ähnlichkeit miteinander haben. Ebenso sehen sich Menschen, die bestimmte Charaktereigenschaften gemein haben, unleugbar etwas ähnlich. Man hat auch schon häufig die Wahrnehmung gemacht, daß sich bei Eheleuten, die in inniger Seelengemeinschaft leben, mit den Jahren eine geradezu auffallende Ähnlichkeit der Gesichtszüge entwickelt. Wer in der Physiognomik erfahren ist, wird daher stets mit unfehlbarer Sicherheit vom Gesichtsausdruck auf die psychischen Eigenschaften eines Menschen schließen können.

Praktisches Unterbewußtsein.

Von Lillie Duncan.

Wie von den größten Gelehrten behauptet wird, besitzt jeder Mensch außer seinem gewöhnlichen Bewußtsein noch ein Unter-

bewußtsein und verbringt mindestens 98 % seines Lebens im Stadium dieses ihm gewissermaßen unbewußten Bewußtseins. Es heißt ferner, das Unterbewußtsein schlafe niemals, könne niemals betäubt und niemals hypnotisiert werden. Wenn das äußere Bewußtsein, das allein für Hypnose empfänglich ist, in einen Trance-Zustand versetzt wird, ist das zweite Bewußtsein imstande, die scheinbar unmöglichsten Dinge auszuführen, in die weiteste Ferne und in die fernste Zukunft zu blicken und sonstiges Wunderbare zu vollbringen. Unter anderm befähigt das Unterbuwußtsein den physischen Organismus, sehr schwere Gegenstände aufzuheben. Ich habe eine solche praktische Betätigung meines Unterbewußtseins sogar außer der Hypnose in einem Zustand geistiger Zerstreutheit an mir selber erfahren. Ganz automatisch verrichtete ich meine gewohnte Arbeit im Haushalt und kam plötzlich zur Besinnung, als ich einen mit Büchern voll gepackten großen Schrank von der Wand fortgerückt, dahinter den Staub entfernt und das zentnerschwere Möbel wieder an seinen Platz zurückgeschoben hatte. Man kann sich mein Erstaunen über meine ganz unbewußt geschehene Kraftleistung, zu der ich bei vollem Bewußtsein absolut unfähig wäre, vorstellen. Es war mir zuerst, als hätte ich die Arbeit nur im Traum verrichtet, doch das sorgsam zusammengekehrte Häufchen Staub und Flocken vor dem Schrank überzeugte mich davon, daß dieser wirklich fortgerückt worden sein mußte, denn er stand so dicht an der Wand und seine Füße waren so schmal, daß man, ohne ihn zu bewegen, weder darunter noch dahinter den seit einem Jahr angesammelten Staub hätte fortfegen können. In bewußtem Zustande möchte ich ein ähnliches Experiment gewiß nicht versuchen wollen. Diese Erfahrung aber hat mich von dem Vorhandensein einer geheimnisvollen, mächtigen Kraft in uns unerschütterlich überzeugt.



Briefkasten.

N. T. — Die positive Haltung ist jener geistige Zustand, in welchem ein Mensch zur Erkenntnis gelangt ist, daß sein eigener Wille über alle Gefühle und Empfindungen, von denen ein negativ sich verhaltender Mensch beherrscht wird, herrschen kann und der von dieser Fähigkeit auch Gebrauch macht. Er hat es infolgedessen nie nötig, peinliche Erfahrungen zu machen. Äußere Einflüsse haben nur dann irgend eine Wirkung auf ihn, wenn es in seiner Absicht liegt, sich ihnen hinzugeben. Die negative Haltung ist jene Verfassung des Geistes, die weder über eigene Gemütsbewegungen, noch über äußere Einflüsse Macht ausübt und sich widerstandslos den Anschauungen und dem Willen andrer Leute unterordnet. Das Leben wirft solche Menschen arg herum, widrige Verhältnisse lassen sie schwer leiden, doch ohne in ihnen das Verlangen anzuregen, das Unangenehme zu überwinden und sich zu einer bessern Lage durchzukämpfen. Im ersteren Falle ist das Individuum selber eine Macht; im andern bedeutet es nur ein Werkzeug andrer Mächte.

* * *

D. A. — Die Existenz böser Geister ist während der letzten Dezennien entschiedener in Abrede gestellt worden als je zuvor. Es gibt keine böse Macht, die dem Guten entgegenwirkt. Wenn uns eine gute Absicht fehlschlägt, so liegt das an uns selbst. Wir haben eben den Fehlschlag von Anfang an gefürchtet und vorausgesetzt; da stellt er sich schließlich denn auch ein. „Böser Geist" ist ein relativer Ausdruck, und seine Anwendung als positive Bezeichnung darf man nur als natürliche Folge des Umstandes betrachten, daß dem unentwickelten Verstande manches Abstrakte nicht anders als durch eine konkrete Benennung begreiflich gemacht werden kann. Dem Kinde und dem Wilden muß man alle abstrakten Begriffe zu konkreten, positiven Dingen umwandeln, und so ist denn wohl die Vorstellung von „bösen Geistern" entstanden und hat im Laufe der Zeit für beschränkte Hirne fast greifbare Form angenommen. Psychische Forscher aller Epochen haben mit diesem Irrglauben gerechnet und sich demgemäß verhalten. Das einzige Mittel, ein schwaches oder krankes Hirn von der fixen Idee, es

existierten „böse Mächte“, zu befreien, besteht darin, in ihm eine recht intensive Vorstellung von dem Vorhandensein und der bedeutend größeren Macht des wahrhaft „Guten“ zu erwecken und es zu überzeugen, daß der ganze Mensch von dieser guten Macht durchdrungen sein könne, sobald er den festen Willen dazu hat. Wenn der Verstand dann gesunderer Ansichten fähig ist, wird er auch imstande sein, die rechte Wahrheit aller Dinge zu begreifen und seiner eigenen Macht, Gutes hervorzubringen und Böses zu bannen, bewußt werden.

* * *

I. H. B. — Kinder werden keine rebellische Veranlagung bekunden, wenn man ihnen nicht eine zu ihrer innersten Natur im Widerspruch stehende Behandlung angedeihen läßt. Fortdauernde Opposition erzeugt fortdauernde Rebellion. Die besten Eigenschaften in einem Kinde werden durch körperliche Bestrafung erstickt und in das Gegenteil verwandelt. Empfindliche Züchtigungen geben ein sprechendes Beispiel von der schlechtesten Anwendung individueller Macht, und so wecken sie fast ausnahmslos in den Kindern den Trieb zur Grausamkeit gegen schwächere Geschöpfe. Kinder müssen als Vernunftwesen betrachtet und durch Güte zum Gehorsam geleitet, nicht durch Schläge gezwungen werden. Man muß ihnen stets klar machen, weshalb sie dies und jenes tun oder lassen sollen. Dann soll man sie auch nicht loben, wenn sie folgsam sind. Das Gehorchen ist ihnen etwas ganz Selbstverständliches, wenn sie begriffen haben, aus welchen Gründen man Folgsamkeit von ihnen erwartet. Man ist selber schuld, wenn ein Kind einem Widerstand entgegensetzt, und man sündigt mehr, indem man diesen Widerstand hervorruft, als das Kind, indem es ihn leistet. Verlangen Sie niemals, daß ein mit gesunder Vernunft begabtes Kind Ihnen blind gehorche, ohne je eine Frage zu stellen. Sie würden einen willenlosen oder einen grausamen Menschen aus ihm erziehen.

* * *

E. H. — Sie fragen, wie eine physisch nicht besonders kräftige Dame imstande sein könne, einen muskulösen Mann daran zu hindern, einen Tisch aufzuheben, auf den sie ihre Hände legt, indem sie ihm versichert, daß er das Möbel nicht vom Boden bewegen würde. Die betreffende Dame ist ohne Zweifel eine gute Hypnotiseurin und der Mann unstreitig für Suggestionen sehr empfänglich. Oder aber das Gesetz der Hebelkraft tritt hier in Wirkung. Plazieren Sie z. B. Ihre Hand so auf Ihren Kopf, daß der Ellbogen seitlich einen spitzen Winkel bildet, und ersuchen Sie dann eine kräftige Person, den Unterarm emporzuheben, so daß Ihre Hand den Kopf losläßt. Sie werden über Ihre eigene Widerstandskraft staunen.

* * *

Mck. — Anhänger der geistigen Wissenschaft, die auf ihre praktische Anwendung als Heilkraft schwören, behandeln kranke Kinder zum größten Teil dadurch, daß sie Gedanken der Gesundheit „über ihnen festhalten“ und auf diese Weise ihre geistige Macht dem kindlichen Unbewußtsein übermitteln. Die Theorie beruht auf der Annahme, daß, obwohl des Kindes bewußter Verstand verhältnismäßig unentwickelt ist, die ihm nicht bewußten geistigen Fähigkeiten der Ausführung der Körperfunktionen entsprechend entwickelt und somit auch genügend vorgeschritten sind, um auf Anregungen zu reagieren, die von außen her auf den körperlichen Zustand einzuwirken suchen. Gemäß den Ansichten mancher Apostel der geistigen Wissenschaft besitzt jedes Organ, im Erwachsenen wie im Kinde, seinen eigenen dem Zentralverstand untergeordneten Verstand, der für äußere Einflüsse empfänglich ist. Aus diesem Grunde legt der durch geistiges Wissen Heilende seine Hände auf den leidenden Körperteil und übermittelt dem diesem innewohnenden „Unterverstand“ starke, heilbringende Gedanken.

* * *

F. D. — Sie behaupten, daß die Mitarbeiter der „Neuen Gedanken“ in ihren Darlegungen sich häufig widersprechen und Sie derart verwirren, daß Sie schon gar nicht mehr wissen, was sie glauben sollen. Wir sind nun der Ansicht, daß es sich nur um scheinbare Widersprüche handeln kann, die durch Anwendung verschiedener Bezeichnungen für denselben Begriff veranlaßt sein mögen. So braucht der eine vielleicht den Ausdruck „Seele“, wenn er dasselbe meint, was der andere „Geist“ oder „Verstand“ nennt. Halten Sie sich nur an die Abhandlungen, die auf Ihren speziellen Fall Bezug haben; alles, was Sie zu verwirren droht, lassen Sie lieber unbeachtet. Diese sind wie-

der für jemanden geeignet, der für die Ihnen zusagenden Aufsätze kein Verständnis findet. Entnehmen Sie unserer Zeitschrift nur das, was Sie besonders interessiert und überlassen Sie das übrige andern. Wo ehrliches Interesse ist, pflegt auch stets volles Verständnis zu sein.

* * *

M. T. — Nein, ich bin keineswegs der Meinung, daß das Tragen von Augengläsern bei den Übungen im „magnetischen Blick" hinderlich sei. Ich habe schon in manche machtvollen magnetischen Augen geschaut, die von kristallenen Linsen bedeckt waren. Es ist der magnetische Gedanke hinter dem Augapfel, der dem Blick das zauberhaft Anziehende, Fesselnde verleiht. Viele schön geformte und herrlich gefärbte Augen haben gar nichts, was uns reizen könnte, öfter in sie hineinzuschauen. Es sind jene seelenlosen Augen, deren Blicke uns völlig kalt lassen. Dagegen liegt in den Augen einzelner Menschen, ganz gleich ob Lider, Wimpern und Brauen oder Form und Farbe des Auges selbst dem Schönheitsideal entsprechen oder nicht, etwas so Zwingendes, so viel Seele und Ausdruck, daß solche Personen gar nicht der Sprache bedürfen, um sich durchaus verständlich zu machen.

* * *

J. W. B. — So viele wertvolle Gelegenheiten, reich und glücklich zu werden, haben Sie verpaßt? Nun, da geht es Ihnen nicht anders, wie vielen Tausenden Ihrer Mitmenschen. Trösten Sie sich also. Sie wären sehr töricht, wenn Sie Ihr ganzes Leben damit zubringen wollten, diese verpaßten Gelegenheiten zu beklagen. Kopf oben und aufmerksam um sich blicken! Jeder Tag kann Ihnen eine neue großartige Chance bringen. Sie müssen nur im rechten Moment die Augen offen haben. Wenn Sie aber Ihren Geist beständig in der Vergangenheit weilen lassen, sind Sie natürlich blind für alles, was in der Gegenwart vorgeht. Schütteln Sie die Vergangenheit energisch von sich ab; sie hatte keinesfalls ein Monopol auf gute Dinge, an denen die Gegenwart und Zukunft mindestens ebenso reich sind. Blicke stets vorwärts, nicht zurück!

* * *

W. C. M. — Sie meinen, es sei durchaus nicht der Fall, daß in der Welt des Denkens und Fühlens Gleiches nur Gleiches erzeuge; denn, wenn Sie vor einem Menschen Furcht empfänden, würde das Erkennen dieses Gefühls in ihm nicht nur kein gleiches Empfinden, sondern sogar das Gegenteil hervorrufen. Selbstverständlich ist das der Fall. Wie könnten Sie auch erwarten, daß Ihre eigne Furcht dem andern dasselbe Gefühl einflößen könnte, da Sie diese Furcht eben vor ihm empfinden. Wenn es ein Dritter oder etwas anderes wäre, vor dem Sie sich fürchteten, dann könnte Ihr Furchtempfinden eine zu Ihnen haltende Person, falls sie auch zum negativen Typ gehört, anstecken. In keinem Falle jedoch wird Mensch oder Tier, vor dem Sie Furcht bekunden, gleicherweise von einem solchen Gefühl ergriffen werden. Stets das Gegenteil dürfte sich ereignen. Laufen Sie vor einem Ihnen gefährlich erscheinenden fremden Hunde erschrocken davon, so wird das Tier zweifellos wütend hinter Ihnen her jagen. Treten Sie ihm aber mit furchtloser Miene energisch entgegen, dann verwandelt sich selbst bei einem nicht gerade sehr gutmütigen Hunde die bedrohliche Haltung in eine „freundliche", schweifwedelnde, oder der Vierfüßler selber macht sich aus dem Staube. Fürchten Sie einen Menschen, so geschieht es entweder, weil Sie kein gutes Gewissen vor ihm haben oder weil Sie wissen, daß er brutal ist resp. eine solche Gewalt über Sie auszuüben vermag, daß Sie sein willenloses Werkzeug sein müssen. Wappnen Sie sich einem solchen Individuum gegenüber mit eigner Willensstärke; nehmen Sie selber eine bedrohliche Haltung an, dann werden Sie keine Ursache zur Furcht haben und vielleicht gar die Wahrnehmung machen, daß jener Sie zu fürchten beginnt.

* * *

N. D. B. — Es macht mir den Eindruck, als ob Ihr größter Kummer der ist, daß Sie keinen Menschen finden können, auf den Sie sich stützen, an dem Sie sich halten dürfen. Alle, in denen Sie eine solche Stütze suchten, zeigten sich selber zum Erbarmen schwach und anlehnungsbedürftig. Seien Sie versichert, daß Sie niemals Ihres Lebens froh werden können, solange Sie dabei beharren, aus jedem in Ihrer Umgebung auftauchenden Individuum einen Stützpfosten machen zu wollen. Lassen Sie doch die Menschen zufrieden und setzen Sie Ihren Stolz darein, auf eignen Füßen zu

stehen, sich auf Ihre eigne Kraft zu verlassen. Wie können Sie nur Ihr Heil darin erblicken, von irgend einem andern, Mann oder Frau, abhängig zu sein! Setzen Sie sich mit der unendlichen Macht des Universums in Verbindung, die Ihnen näher ist, als Sie ahnen, dann brauchen Sie keinen Menschen als Stütze oder Führer im Lebenskampf. Besinnen Sie sich auf sich selbst, auf Ihr höheres „Ich", das über so viel Macht und Kraft verfügt, wie Sie nur irgend nötig haben. Versuchen Sie es nur einmal, aus eignen Kräften etwas im Dasein durchzuführen. Wenn Sie erst erkannt haben, wie gut Sie ganz allein fertig zu werden vermögen, wird es Ihnen gar nicht mehr einfallen, nach dem Beistand andrer Menschen auszuschauen.

* * *

D. N. H. — Ein vorzügliches Mittel, Schüchternheit und Menschenscheu zu überwinden, besteht darin, an andern Interesse zu nehmen und so sich selber zu vergessen. Wenn Sie in eine größere Gesellschaft kommen, werden Sie wohl immer ein weibliches, oft aber auch ein männliches Wesen entdecken, das noch schüchterner und unbeholfener zu sein scheint als Sie. Nehmen Sie sich sofort dieses oder dieser Ärmsten an und bemühen Sie sich nach Kräften, es ihm oder ihr recht behaglich zu machen. Sie werden an Ihre eigne Schüchternheit dann gar nicht mehr denken. Bilden Sie sich nicht ein, daß jedermann Sie sogleich beachtet und kritisiert, sobald Sie einen mit Menschen angefüllten Saal betreten. Der schüchterne, linkische Mensch ist im Grunde genommen außerordentlich arrogant, denn er glaubt sich von allen Anwesenden beobachtet; er setzt es als gewiß voraus, daß man jede seiner Bewegungen aufmerksam verfolgt, jedes seiner Worte mit Spannung erlauscht. Daheim, allein in seiner Behausung, wo er sich tatsächlich unbeobachtet weiß, benimmt er sich ganz korrekt, bewegt sich nichts weniger als ungeschickt und fühlt sich durchaus gemütlich. Es ist also nur der Wahn, daß alle Menschen, in deren Mitte er sich zeigt, seiner Person ihr ausschließliches Interesse zuwenden, der ihn so befangen und unbeholfen macht. Sagen Sie sich nur immer von neuem, daß die Leute gar nicht daran denken, sich so mit Ihnen zu beschäftigen, daß sie genug damit zu tun haben, an sich selber zu denken und daß Sie niemandem auffallen können, wenn Sie eben in Ihrer Kleidung oder in Ihrem Gebaren nichts Auffälliges haben. Fixieren Sie gar Ihrerseits alle andern, so wird sich noch mancher Blick senken, der eventuell auf Sie gerichtet werden sollte. Ein Fixieren der Gäste in einem Salon oder auch nur des Publikums in einem Konzertsaal bezw. Theater gehört nun keineswegs zum guten Ton; aber wenn man glaubt, dadurch leichter Herr über seine eigne Verlegenheit zu werden, so wende man das Mittel nur getrost an. Am besten jedoch ist es, sich unverzüglich für irgend eine in der Nähe befindliche Person, sei es auch nur mit Blicken und Gedanken, derart zu interessieren, daß man sich selbst darüber ganz vergißt.

* * *

Ein Abonnent. — Sie bitten um Angabe einer Behandlungsmethode, mit deren Hilfe ein junger Mann mit guten Anlagen der schlechten Gesellschaft, in die er hineingeraten ist, entzogen und ihr ferngehalten werden könne. Ich bin der Überzeugung, daß der junge Mann, sofern er tatsächlich gute Qualitäten besitzt, ganz von selbst zur Erkenntnis seiner gegenwärtigen Torheit gelangen und einsehen wird, welchen unwürdigen Umgang er pflegt. Er wird sich auf sich selbst besinnen und ein neues Leben anfangen, ehe er bedeutend älter geworden ist. Wenn Sie aber schon inzwischen auf ihn einwirken wollen, so bestreben Sie sich, in Ihrer Einbildung ein Ihren Wünschen entsprechendes vollkommenes Bild von ihm zu entwerfen und mit aller Intensität zu denken, daß er so gut und vollkommen werden möge. Machen Sie keinen Versuch, den Irregeleiteten durch Worte und lebhafte Vorwürfe auf den rechten Pfad zu zwingen. Das hätte wenig Erfolg. Aber die ganze Kraft Ihrer guten und liebevollen Gedanken wenden Sie auf, um den Verirrten zurückzuleiten. Vor allem lassen Sie ihn stets in dem Glauben, daß Sie ihn keiner schlechten Handlung für fähig halten und daß Sie einen wahrhaft guten und charakterfesten Menschen in ihm sehen.

Verantwortlicher Redakteur: H. J. Mac Donald, Berlin W. 8, Leipzigerstr. 101/102.
Druck: Nauck'sche Buchdruckerei, Berlin S. 14.